

## **Консультация для родителей «Утренняя гимнастика в жизни ребенка».**

Подготовила воспитатель: Зыбцева И.А.

Зарядка вырабатывает у детей привычку каждый день по утрам выполнять физические упражнения. Со временем эта полезная привычка переходит в потребность, тем самым прививается культура здорового образа жизни у дошкольников. Утренняя гимнастика в детском саду имеет большое оздоровительное значение и является обязательной частью распорядка дня. Все мы знаем, что спеша на работу или по другим делам родители редко проводят утреннюю гимнастику со своими детьми перед детским садом. Именно по этой причине ежедневное ее проведение в детском дошкольном учреждении должно быть обязательным. Утренняя гимнастика проводится в определенные часы до завтрака, поэтому родитель должен привести ребенка в детский сад без опозданий так, чтобы ребенок успел ее сделать.

Уважаемые родители, начните свой день с зарядки, особенно в выходной или если Вы не успеете привести ребенка на гимнастику, проводимую в группе. Детям очень полезны массаж и физические упражнения, проводимые вместе с родителями. Утренняя гимнастика обязательно должна быть систематической, а не от случая к случаю. Прежде всего, необходимо подготовить комнату - хорошо проветрив помещение. Очень важно следить за правильностью выполнения упражнений и за осанкой ребенка. Следите за его хорошим дыханием во время гимнастики, учите ребенка не задерживать дыхание. Старайтесь чтобы физические упражнения затрагивали все мышцы тела: упражнения для мышц шеи, рук и плечевого пояса, упражнения для мышц туловища и живота, упражнения для мышц ног.

Утренняя гимнастика должна включать упражнения силового характера и упражнения на расслабление, а также очень желательны дыхательные упражнения. Выполняйте упражнения вместе с ребенком в виде игры. Не забывайте придумывать веселые и забавные названия выполняемым упражнениям: «прыгаем как зайчики», «покажи самолетик», «был большой, а

стал маленький» (приседания) и т. п. Такие занятия хорошо проводить под любую подходящую детскую музыку.

Утренняя гимнастика является одним из важнейших компонентов двигательного режима детей. Она направлена на оздоровление, укрепление, повышения функционального уровня систем организма, развитие физических качеств и способностей детей, закрепление двигательных навыков. Утренняя гимнастика ценна еще и тем, что у детей вырабатывается привычка каждый день по утрам выполнять различные упражнения. Со временем эта полезная привычка переходит в потребность и сохраняется у человека на всю жизнь. Конечно, пока ребенок еще мал, лучше, если он будет делать зарядку вместе со взрослым: мамой, папой, бабушкой, братом, воспитателем. Ребенку надо на кого-то равняться, за кем-то повторять, с кого-то брать пример, кому-то подражать.

Утренняя гимнастика пройдет интересней, если будет сопровождаться музыкой. Музыка положительно воздействует на эмоции детей, создает у них хорошее настроение. В некоторых комплексы утренней гимнастики включают игры и упражнения на снятие психоэмоционального напряжения или игры на развитие умения чувствовать настроение и сопереживать окружающим. Нередко в заключительную часть утренней гимнастики включаются скороговорки и чистоговорки для заучивания, формирующие четкое произношение, развивающие память детей, игры-массажи, упражнения для профилактики плоскостопия («Нарисуй солнышко ногой», «Ходьба по скакалке», «Переложи шишки ногой», «Подними носок ногой» и т. д.). После интенсивных двигательных нагрузок необходимы дыхательные упражнения для восстановления дыхания. У детей дошкольного возраста дыхательные мышцы слабые, поэтому дыхательные упражнения очень полезны. Они способствуют полноценному физическому развитию, являются профилактикой заболеваний дыхательной системы.

Утренняя гимнастика для детей 4 -7 лет может включать следующие упражнения:

1. Поднимаемся на носочках, одновременно поднимая руки вверх сначала впереди себя, затем в разные стороны, опускаем вниз. Упражнение нормализует кровообращение в мышцах рук и плечевого пояса, вытягивает позвоночник.

2. Приседаем, вытягивая руки вперед. Укрепляются мышцы ног и улучшается подвижность суставов.

3. Наклоны туловища в разные стороны (назад, вперед, вверх и вниз). Общеукрепляющее упражнение для мышц туловища, живота и спины. Улучшает работу органов брюшной полости, развивает эластичность позвоночника.

4. Наклоны туловища в стороны (вправо-влево). Укрепляются боковые мышцы туловища.

5. Прыжки и бег на месте или по комнате (площадке). Улучшается кровообращение, дыхание и усиливается обмен веществ в организме.

6. Различные маховые движения руками и ногами. Увеличивается эластичность и подвижность суставов.

7. Ходьба на месте и поднимание рук в разные стороны. Успокаивает сердцебиение и дыхание.

Утренняя гимнастика начинается с ходьбы и бега. Затем выполняются упражнения для всех групп мышц (плечевого и рук, брюшного, спинного и ног). В заключительную часть включается ходьба, бег и спокойная ходьба. Закончить утреннюю гимнастику следует обязательно ходьбой, чтоб восстановить все системы организма.

Итак, утренняя гимнастика играет важнейшую роль в укреплении здоровья ребенка, в формировании систем организма, оказывает стабилизирующее воздействие на становление психических функций.

Физические упражнения укрепляют детский организм, развивают, тренируют память, воспитывают в ребенке внимание, терпение и выносливость, закаляют. Будь то двухлетний малыш или школьник, зарядка будет одинаково полезна

каждому из них. Зарядка для детей важна чрезвычайно, так как помогает сопротивляться против ежедневной атаки всевозможных вирусов и инфекций, укрепить силы, правильно сформировать опорно-двигательный аппарат. Кроме того, ежедневные занятия спортом помогают воспитывать у малышек некоторые качества, важные для дальнейшей жизни – упорство, желание четко и уверенно идти к намеченной цели и не бросать важные дела на половине пути. Зарядка благоприятно влияет на обмен веществ в организме, а также на поддержание мышц в тонусе. Кроме того, это создаст отличное настроение на весь день, ребенок целый день будет чувствовать себя бодрым и веселым. Дома также рекомендуется проводить с детьми утреннюю гимнастику по выходным.