**Консультация для родителей.**

 ***Тема: «*Значение и организация  утренней гимнастики в семье»**

 ***МБДОУ №13 п. Притеречный.***

 ***Физ. Инструктор: Белоусова. М.П.***

**Очень часто дети опаздывают на утреннюю гимнастику по вине родителей. Так как многие родители считают, что нет большой необходимости соблюдать режим дня дома и в детском саду! Попробуем вам доказать, что вы не правы.**

**Утренняя гимнастика должна стать гигиенической потребностью каждого.**

**Решить эту проблему можно только общими усилиями детского сада и семьи.**

**Утренняя гимнастика в коллективе имеет много положительных сторон, и нередко ребёнок в детском саду охотно выполняет упражнения потому, что занимаются все дети. В семье ребёнку надо создавать такие условия, которые бы способствовали эмоциональной  настроенности  на обязательное выполнение утренней гимнастики.**

**Утренняя гимнастика – это ежедневная процедура, которая обязательно должна проводиться и в дни праздников, и в то время, когда ребёнок выезжает с родителями на отдых в одно и то же время, продолжительностью 5-10 минут.**

**Утренняя гимнастика должна проводиться *систематически.* Тогда ребёнок, приходя  в детский сад после выходных или отпуска не будет испытывать боль в мышцах (плечевого пояса и рук, брюшного пресса, спины и ног). Систематически тренируя крупные группы мышц, мы активизируем обменные процессы, создаём благоприятные условия для питания всех клеток и тканей организма. Укрепляя мышцы брюшного пресса, мы улучшаем процессы пищеварения. Разрабатывая мышцы спины, мы формируем правильную осанку. Это особенно важно в дошкольном возрасте, когда происходит формирование изгибов позвоночника, завершающееся в 11-13 лет.**

**Во время выполнения утренней гимнастики у ребёнка учащается дыхание, розовеет лицо, он может немного вспотеть. Всё это совершенно естественные признаки легкого возбуждения и утомления при активной мышечной деятельности. Наблюдая за ребёнком, родители могут отметить, что при небольшом  утомлении во время физических упражнений настроение ребёнка останется спокойным, ровным, он бодр, жизнерадостен, у него хороший аппетит, сон.**

**Утреннюю гимнастику полезно проводить на свежем воздухе. Если она проводится в помещении, то во время выполнения движений необходимо обеспечить доступ свежего воздуха — это способствует лучшему снабжению организма кислородом.**

**Одежда для утренней гимнастики должна быть изготовлена из натуральных, лёгких материалов, на ногах — удобная обувь или носки. Можно заниматься и босиком.**

**Для утренней гимнастики подбираются упражнения, доступные детям, соответствующие строению и функциям опорно-двигательного аппарата дошкольников.**

**Упражнения должны быть простыми, чтобы детям не пришлось затрачивать много усилий для их освоения. Если движение сложно для ребёнка, он не может хорошо его выполнить.**

**В детском саду новые упражнения разучиваются на физкультурных занятиях. В домашних условиях, перед тем как выполнять зарядку в соответствующем темпе, упражнения надо разучить, то есть выполнять их медленно, обращая внимание на правильность движений. Можно спросить у воспитателей комплекс утренней гимнастики, который выполняют дети в детском саду. Комплекс утренней гимнастики меняется каждые 2 недели. Если комплекс хорошо знаком ребёнку, то можно выполнять его под музыку.**

**В домашних условиях можно также приучать ребёнка двигаться в заданном направлении, останавливаться в указанном месте, например, давать задания пройти «змейкой», по кругу, обходить углы, делая фиксированное движение на повороте. При этом хорошо использовать ковёр или зрительные ориентиры — кубик, длинную верёвку, стулья, кегли и т.д.**

**Детям старшего дошкольного возраста рекомендуется отрабатывать повороты направо, налево, кругом.**

**Упражнения должны быть рассчитаны на разные группы мышц. Такие упражнения не утомительны, так как при их выполнении одни мышцы включаются в работу, а другие отдыхают.**

**Первая группа упражнений направлена на укрепление мышц плечевого пояса и рук.**

**Эти упражнения:**

**• способствуют выпрямлению позвоночника;**

**• укрепляют грудную клетку и всю дыхательную мускулатуру;**

**• формируют правильную осанку.**

**Чтобы дыхание было свободным, следует ребёнка приучать выпрямлять руки и поднимать их как можно выше.**

**Вторая группа упражнений предназначается для повышения гибкости позвоночника и укрепления мышц спины.**

**При выполнении этих упражнений нужно чётко соблюдать правильное исходное положение: если ребёнок сидит, выпрямив или скрестив ноги, то ноги должны быть зафиксированы (неподвижны). Взрослый обращает внимание детей на то, чтобы при выполнении упражнений (особенно наклонов) колени не сгибались.**

**Третья группа упражнений направлена на укрепление мышц брюшного пресса, развитие мышц ног и свода стопы. При выполнении этой группы упражнений дети должны стараться держать спину прямо, во время приседаний отрывать пятки от пола, хорошо сгибать колени.**

**Самая главная задача родителей - добиться того, чтобы физические упражнения не превращались для ребёнка в рутинную работу, а проходили в виде интересной, увлекательной игры.**

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

**1. Поднимаемся на носочках, одновременно поднимая руки наверх сначала впереди себя, затем в разные стороны, опускаем вниз.**

***Упражнение нормализует кровообращение в мышцах рук и плечевого пояса, вытягивает позвоночник.***

**2. Приседаем, вытягивая руки вперёд.**

***Укрепляются мышцы ног и улучшается подвижность суставов.***

**3. Наклоны туловища в разные стороны (назад, вперёд, 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.**

***Уважаемые родители! Мы хотим, чтоб дети росли крепкими и здоровыми. Соблюдайте режим дня в детском саду и дома во благо наших с вами детей.***