**Консультация для родителей**

***«Значение и организация***

***утренней гимнастики в семье»***



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!

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. 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.

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.***

**Комплекс утренней гимнастики**

**Для детей 3 – 4 лет**

***№ 1***

1. «ЛАДОШКИ»

И. п.: ноги слегка расставлены, руки внизу.

Выполнение: руки вперед, ладони вверх; сказать: *«Вот»* – опустить руки.

Повторить: 5 раз.

2. «ГДЕ КОЛЕНИ?»

И. п.: ноги на ширине плеч, руки за спиной.

Выполнение: наклон вперед; руки на колени (приучать выпрямлять ноги); сказать: *«Тут»* – выпрямиться.

Повторить: 4 раза.

3. «ВЕЛОСИПЕД»

И. п.: лежа на спине, руки и ноги вы­прямлены.

Выполнение: сгибание и разгибание ног в коленях — «по­ехали на велосипеде» – опустить ноги.

Повторить: 2—3 раза, чередуя с дыхательными упражнени­ями.

4. «ШАГАЮТ НОЖКИ»

И. п.: ноги слегка расставлены, руки внизу.

Выполнение: шагать, высоко поднимая колени, размахивая руками.

***№ 2***

1. «ВЕТЕР КАЧАЕТ ДЕРЕВЬЯ»

И. п.: ноги на ширине плеч, руки внизу.

Выполнение: наклоны в стороны, руки вверху.

Повторить: 5-6 раз.

2. «СОБИРАЕМ ГРИБЫ»

И. п.: ноги слегка расставлены, руки внизу.

Выполнение: присесть; изобразить собирание грибов; вы­прямиться.

Повторить: 5-6 раз.

3. «ЛИСТОЧКИ»

И. п.: лежа на спине, руки свободно.

Выполнение: перевернуться на живот, повернуться на спину.

Повторить: 5-6 раз.

4. «ЗАЙЧИКИ»

И. п.: произвольно, руки перед грудью.

Выполнение: прыжки на месте.

Повторить: 8-10 раз, чередуя с ходьбой

**№ 3 С мячом**

1. «МЯЧ ВПЕРЕД»

И. п.: ноги слегка расставить, мяч опущен.

Выполнение: мяч вперед, опустить, сказать «вниз».

Повторить: 5-6 раз.

2. «ПОКАЖИ МЯЧ»

И. п.: ноги врозь, мяч опущен.

Выполнение: наклон вперед, мяч вперед, сказать «вот», опустить мяч.

Повторить: 5-6 раз.

3. «ВЫШЕ МЯЧ»

И.п.: сидя на пятках, мяч опущен.

Выполнение: подняться на колени, мяч вверх, посмотреть, опустить.

Повторить: 5-6 раз.

4. «МЯЧИК ОТДЫХАЕТ»

И. п.: ноги слегка расставить, руки на пояс, мяч на полу.

Выполнение: 4 пружинки, 8 подпрыгиваний, ходьба вокруг мяча.

Повторить: 3 раза.

**Комплекс утренней гимнастики**

**Для детей 4 - 5 лет**

***№ 1***

*1.* *И. п.—* стойка ноги на ширине ступни, руки перед грудью.

1 — руки в стороны;

2 — вернуться в и. п.

1. *И. п. —* стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1 — на­клон вперед;

2 — выпрямиться (5-6 раз).

1. *И. п.* — стойка ноги на ширине ступни, руки на поясе.

1 — руки в стороны;

2 — присесть;

3 — выпрямиться, руки в стороны;

4 — и. п. (5-6 раз).

1. *И. п.* — стойка ноги слегка расставлены, руки внизу.

1-2 — под­нимаясь на носки, руки за голову, локти в стороны;

3-4 вернуться в и. п. (5-6 раз).

***№2***

*1. И. п.* — стойка ноги на ширине ступни, руки внизу.

1 — руки впереди;

2 — руки вверх;

3-4 — через стороны руки вниз (5-6 раз).

*2.* *И.п. —* стойка ноги на ширине ступни.

1-2 — присесть, об­хватить колени руками;

3-4 — вернуться в и. п. (5-6 раз).

1. *И. п. —* сидя ноги врозь, руки на поясе.

1 — руки в стороны;

2 — наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног;  
3 — выпрямиться, руки в стороны;

4 — и. п. (6 раз).

1. *И. п. —* лежа на спине, руки за головой.

1-2 — поднять пря­мые ноги, хлопнуть руками по коленям;

3-4 — и. п. (4-5 раз).

1. *И. п.* — ноги слегка расставлены, руки на поясе.

Прыжком ноги врозь — ноги вместе на счет 1-8. Повторить 2-3 раза.

**Комплекс утренней гимнастики**

**Для детей 5 – 7 лет**

***№ 1***

1. *И.п. —* о. с., руки вдоль туловища.

1-2 дугами наружу руки вверх, подняться на носки;

3-4 — вернуться в и. п. (6-7 раз).

1. *И. п. —* о. с., руки на поясе.

1-2 — приседая, коле­ни развести в стороны, руки вперед;

3-4 — выпрямиться, и. п. (6-7 раз).

1. *И. п.* — стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1 — руки в стороны;

2 — наклониться вперед-вниз, коснуться пальцами нос­ ков ног;

3 — выпрямиться, руки в стороны;

4 — и. п. (5-6 раз).

1. *И. п.* — стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1 — пово­рот туловища вправо, правую руку ладонью кверху;

2 — и. п.;

3-4 — то же в другую сторону (6 раз).

1. *И. п.* — о. с., руки на поясе.

1-8 — Прыжки на двух ногах на месте.

***№ 2***

*1. И. п.* — о. с., руки согнуты к плечам.

1-4 — круго­вые движения руками вперед;

5-8 — то же назад (5-6 раз).

1. *И. п.* — стойка ноги врозь, руки за головой.

1 — шаг вправо;

2 — наклониться вправо;

3 —выпрямиться;

4 — и. п. То же влево (6 раз).

1. *И. п.* — стойка ноги врозь, руки на поясе.

1 — руки в стороны;

2 — наклониться к правой ноге, хлопнуть в ладоши за коленом;

3 — выпрямиться, руки в стороны;

4 — и. п. То же в левой ноге (4-5 раз).

*4. И. п.* — лежа на спине, руки прямые за головой.

1-2 — поднять правую прямую ногу вперед-вверх, хлопнуть в ладоши под коле­ном правой (левой) ноги;

3-4 — и. п. (6 раз).

1. *И. п.* — о. с., руки в стороны.

1 — прыжком ноги врозь, хлопок над головой;

2 — и. п.