**Консультация для родителей**

**«Утренняя гимнастика в детском саду и дома»**

Утренняя гимнастика в коллективе имеет много положительных сторон и нередко ребенок в детском саду охотно выполняет упражнения, потому что занимаются все дети.

Утренняя гимнастика - это ежедневная процедура, которая обязательно должна проводиться и в выходные и в дни праздников в одно и то же время, продолжительностью 5-10 минут.

Утренняя гимнастика должна проводиться систематически. Тогда ребенок, приходя в детский сад, после выходных или отпуска не будет испытывать боль в мышцах. Систематически тренируя крупные группы мышц, мы активизируем обменные процессы, создаем 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.

Во время выполнения утренней гимнастики у ребенка учащается дыхание, розовеет лицо, он может немного вспотеть. Наблюдая за ребенком, родители могут отметить, что при небольшом утомлении во время физических упражнений настроение ребенка останется спокойным, ровным, он бодр, жизнерадостен, у него хороший аппетит, сон.

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

Одежда для утренней гимнастики должна быть изготовлена из натуральных, легких материалов, на ногах удобная обувь или босиком. Упражнения должны быть простыми. Можно вместе с ребенком (старшего возраста) вспомнить какие упражнения он выполняет во время комплекса утренней гимнастики в детском саду. Комплекс утренней гимнастики меняется каждые 2 недели, хорошо выполнять упражнения под музыку.

В домашних условиях можно также приучать ребенка 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 ковер или зрительные ориентиры - кубик, длинную веревку, стулья, кегли и т.д. Упражнения должны быть рассчитаны на разные группы мышц.

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

-способствует выпрямлению позвоночника.

-укрепляет грудную клетку и всю дыхательную мускулатуру.

-формируют правильную осанку.

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

При выполнении этих упражнений нужно четко соблюдать правильное И.п.

**Третья группа** упражнений направлена на укрепления мышц брюшного пресса, развитие мышц ног и свода стопы.

При выполнении этой группы упражнений дети должны стараться держать спину прямо, во время приседаний не отрывать пятки от пола, хорошо сгибать колени.

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. Это упражнение нормализует кровообращение в мышцах рук и плечевого пояса, вытягивает позвоночник.

2. Наклоны туловища в стороны (вправо-влево).

Укрепляет боковые мышцы туловища.

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. Приседаем, вытягивая руки вперед.

Укрепляются мышцы ног, улучшается подвижность суставов.

5. Прыжки и бег на месте или по комнате.

Улучшает 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.

Значение утренней гимнастики можно описать тремя словами - бодрость с самого утра. Зарядка помогает пробудиться, усиливает деятельность всех систем и организовано начать день.

Утренняя гимнастика благотворно действует на весь организм ребенка, оказывает большое оздоровительное и воспитательное влияние.

**Основные правила проведения утренней гимнастики**.

1. Разумно распределяйте нагрузку.

Самое первое и главное правило проведение утренней зарядки для детей, которого должны придерживаться и строго ему следовать все родители без исключения, это **«Не навреди!»**

2. Проводите зарядку в игровой форме.

Удержать интерес ребенка - непростая задача. Если зарядка будет однообразной, то ребенку эти занятия будут не интересны. Зарядка должна длиться не более 10-15минут.

3. Вовремя укладывайте спать.

Да, это не опечатка. Если вы хотите, чтобы ребенок проснулся отдохнувшим и в хорошем расположении духа приступил к выполнению упражнений, то укладывайте вовремя спать. Соблюдение режима - это гарантия бодрости с самого утра и залог получения удовольствия от утренней гимнастики.

4. Пример взрослых и участие очень важны.

Регулярная утренняя зарядка для детей в детском саду - это первый помощник в самоорганизации и самодисциплине. Зарядка укрепляет здоровье, закаляет организм и укрепляет силы, правильно формирует опорно-двигательный аппарат. Помогает избежать утренний стресс, создает отличное настроение на весь день.

Консультация подготовлена по материалам интернет-сайтов инструктором по физической культуре Коловой Л. Г.