

Рекомендация для родителей
«Утренняя гимнастика в детском саду и дома».

инструктор по
физической культуре
Шувалов Е.Ю.

Железногорск 2022

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.

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.

Начинать занятия **утренней гимнастикой** следует обязательно летом, когда тепло. В это время года ребенок быстрее привыкает к обтираниям тела водой, завершающим зарядку. Закалившись летом, дети с удовольствием выполняют **утреннюю гимнастику** и холодные обтирания в сумрачные осенние и зимние дни. Если зарядка и обтирания **проводятся** каждый день без пропусков, то организм ребенка крепнет и становится менее восприимчивым к простудным заболеваниям.

Приучать детей к утренней гимнастике надо с трех –четырёх лет. Тогда к пяти-шестилетнему возрасту занятия зарядкой войдут в твердо укоренившуюся привычку, а в семь - восемь лет ребенок будет проделывать упражнения самостоятельно, без особого побуждения со стороны взрослых. В зависимости от возраста ребенка изменяется количество и характер упражнений **утренней гимнастики**. Детям 3-4 лет достаточно проделывать 4-5 упражнений;

5-6 летним - 4-6 упражнений;

7-8 летним - 5-7 упражнений.

Не забывайте по мере взросления ребенка усложнять упражнения, увеличивать количество повторений, продолжительность времени зарядки.

Упражнения должны выполняться в определенной последовательности. Классическая схема – «сверху вниз»: начинать с упражнений на разминку шейного отдела позвоночника, затем переходить к плечевым суставам и рукам, затем «работают» мышцы спины, пресса, тазобедренный сустав, завершают комплекс утренней зарядки упражнения для мышц ног. Перед началом выполнения упражнений обязательна разминка, например, ходьба на месте или бег трусцой по комнате. Разминка разогревает мышцы, готовит их к последующей нагрузке. Заканчивать комплекс упражнений следует заминкой – упражнениями для «выравнивания» дыхания. Движения медленные, плавные, расслабляющие. Последний этап зарядки – упражнения на растяжку. Учитывая все вышесказанное, учтите, что, приучая малыша к утренней зарядке, нужно всегда помнить о главном правиле: от утренней зарядки у ребенка должны появляться только положительные эмоции, она должна приносить ему бодрость, дарить энергию на весь день.

Чаще всего в детском саду, музыкальным инструментом воспитателя, при проведении гимнастики является бубен. Он, безусловно, помогает ощущать ритм, но абсолютно не несет эмоциональной привлекательности, которая очень важна для детей дошкольного возраста.

Для проведения утренней гимнастики можно использовать нетрадиционные формы физкультурно-оздоровительной работы (комплексы танцевально-ритмических движений с использованием музыкального центра с вводной, основной и заключительной частью зарядки). Утренняя гимнастика в форме танцевальных упражнений облегчает процесс запоминания и освоения движений, повышает эмоциональный фон, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребёнка. Музыка одновременно регулирует темп и ритм движений, тем самым, способствуя более четкому и правильному выполнению упражнения, вызывает положительные эмоции и создает при выполнении упражнений бодрое настроение. Как правило, дети с огромным удовольствием выполняют физические упражнения под музыкальное сопровождение.