

«Утренняя гимнастика в жизни ребёнка»



**«Родителям о
правилах утренней
гимнастики»
(консультация для
родителей)**

**Консультация для
родителей:**

**Подготовил воспитатель:
Горелова Е.А.**

Цель: развивать интерес детей и родителей к утренней гимнастике.

Задачи: сохранять и укреплять здоровье детей. Формировать у детей морально - волевые качества (выдержка, организованность, самостоятельность, настойчивость). Привлекать родителей к активному участию в спортивной жизни малыша.

Утренняя гимнастика в детском саду имеет большое оздоровительное значение и является обязательной частью распорядка дня. Утренняя гимнастика проводится в определённые часы до завтрака, поэтому старайтесь привести ребёнка в детский сад без опозданий так, чтобы ребёнок успел её сделать. Утренняя гимнастика – это комплекс специально подобранных упражнений, которые проводятся с целью настроить, «зарядить» организм ребенка на весь предстоящий день. Упражнения подбирают с учетом возраста: детям должно быть не только по силам выполнять их, но еще и интересно. Зарядка для детей важна чрезвычайно, так как | укрепляет здоровье, | помогает сопротивляться против ежедневной атаки всевозможных вирусов и инфекций, | закалиться и укрепить силы, | правильно сформировать опорно-двигательный аппарат. Кроме того, ежедневные занятия спортом помогают воспитать у малышей некоторые качества, важные для дальнейшей жизни — | упорство, | желание четко и уверенно идти к намеченной цели и не бросать важные дела на половине пути. Зарядка имеет благоприятное влияние на обмен веществ в организме, а также на поддержание мышц в тонусе. Движение - это единственная

деятельность, которая одновременно заставляет работать и левое, и правое полушарие головного мозга. Поэтому важно как можно раньше приобщить малыша к физическим упражнениям и стремиться, чтобы спортивные занятия были для ребёнка источником радости и удовольствия, и ни в коем случае - принуждением. Необходимо приучить малыша к ежедневной утренней зарядке. Ведь не секрет, что далеко не все из нас делают её по утрам. А ведь необходимо уделять всего 7-10 минут утренней зарядке вместе с малышом и делать это регулярно, такая ежедневная нагрузка станет для ребёнка привычной и естественной. Он просто не сможет без неё обходиться. Так же как без утреннего умывания и чистки зубов. Любые спортивные занятия с малышом нужно проводить в весёлой и игровой форме, и каждый раз вносить в них что-то новое. Ведь занимаясь с малышом, взрослые и сами получают заряд бодрости и веселья на целый день. Любые упражнения с детишками здорово делать под подходящие стишки, можно любимые игрушки тоже приобщить к такому важному делу.

Вам больше не придётся заставлять малыша делать зарядку каждое утро. Предлагаю вашему вниманию веселую гимнастику, которую ребёнок будет делать сам, с великим удовольствием. Она принесёт вам с малышом пользу и заряд положительных эмоций на весь день. Такая гимнастика называется «Зарядка – подражалка». Смысл её в том, чтобы выполнять упражнения, имитируя различных животных, людей и т.д. Каждое упражнение вы должны сами показывать малышу, а он будет повторять за вами. Ваша задача следить, чтобы ребёнок выполнял упражнения правильно. «Зарядка — подражалка» Любые упражнения нужно выполнять и заканчивать растяжкой. 1. Начнём с подражания кошке. Для этого поднимите руки вверх и хорошенько потянитесь, выпрямляя спину. Это не хитрое упражнение очень полезно для позвоночника. Проследите, чтобы малыш сделал его правильно. 2. Изображаем зайку. Пусть малыш держит ручки у груди, кисти опустит вниз и начнёт прыгать, как зайка, от одного конца комнаты до другого, и обратно. Также это упражнение можно выполнять, имитируя воробушка (в данном случае руки должны быть на поясе). Ребёнок может подпрыгивать по 10-15 раз. 3. Затем изобразите медведя. Пусть малыш слегка наклонится, расслабленные руки опустит вниз, ступни повернёт внутрь. И начнёт медленно шагать, переваливаясь из стороны в сторону. Затем пусть малыш походит на наружной поверхности стоп. 4. Изображаем лошадку. Руки сгибаем в локтях, встаём на цыпочки и начинаем шагать по комнате, высоко поднимая колени. 5. Лягушка. Приседаем на корточки, руками упираемся в пол и, отталкиваясь ногами, прыгаем вперёд. 6. Черепаха. Встаём на четвереньки и начинаем медленно ползать по комнате от одного конца до другого. 7. Дерево. Поднимем руки вверх и начинаем раскачиваться (делаем наклоны) из стороны в сторону, как будто дует ветер. 8. Бабочка. Поднимем руки в стороны и начинаем порхать, как бабочка (или как птичка). 9. Пловец. Начинаем вращать то одной, то другой рукой (поочередно), как будто мы плывём по реке. 10. Зверёк прячется в травке (приседания). Руки либо на поясе, либо за головой. Начинайте поочередно приседать и вставать. Можно

приседать примерно 10 раз. 11. Утёнок. Пусть малыш присядет, руки на поясе, и в таком положении (не вставая) попробует шагать, переваливаясь по комнате. 12. Лягушка. Ребенок сидит на корточках, упираясь руками в пол, затем говорит «ква!» и прыгает вперед, выпрямляясь и поднимая вверх руки, затем снова садится на корточки.

Вот такие несложные, но эффективные упражнения принесут Вам и Вашему малышу весёлое настроение на весь день. Подобные упражнения вы можете придумывать вместе с малышом. Главное, включить воображение и ненадолго впасть в детство. Увлекайте кроху своим примером, для этого делайте все упражнения весело, с азартом. Очень скоро ваш малыш запомнит незамысловатые стишки и те движения, которые нужно под них выполнять. А это значит, мы развиваем ещё и память. Попробуйте, это не только полезно, но и очень весело!