

## **«Утренняя гимнастика в семье – ЗДОРОВАЯ СЕМЬЯ!»**

Каждый родитель хочет видеть своего малыша здоровым, веселым, физически развитым. Наряду с совершенно естественной заботой о чистоте его тела, необходимо удовлетворить потребность в движении, поэтому каждый день должен начинаться с утренней гимнастики. Утренняя гимнастика - одна из главных форм режима пребывания воспитанников в ДОУ, посредством которой решаются следующие задачи: «разбудить» организм ребенка, настроить его на действенный лад; стимулировать работу внутренних органов и органов чувств; способствовать формированию правильной осанки, предупреждению возникновения плоскостопия.

Но родители являются главным примером для подражания, и поэтому только в совместной деятельности – родители – ребенок – детский сад, можно добиться наилучших результатов для того, чтобы ребенок был здоров. Утренняя гимнастика ценна тем, что обеспечивает организованное начало дня, дает возможность переключить внимание на совместные формы деятельности.

В семье ребёнку надо создавать такие условия, которые бы способствовали эмоциональной настроенности на обязательное выполнение утренней гимнастики.

Музыка повышает внимание детей и работоспособность. Положительные эмоции, возникающие во время упражнений под музыку, усиливают их физиологический эффект. Поэтому желательно проводить утреннюю гимнастику под музыку.

### **Условия для проведения утренней гимнастики:**

- одежда должна быть изготовлена из натуральных, легких материалов;
- на ногах — удобная обувь (чешки) или носки с прорезиненной подошвой. Можно заниматься и босиком.

Соблюдение гигиенических требований к проведению утренней зарядки: выполнить проветривание и влажную уборку в помещении, или на свежем воздухе во дворе, если позволяют условия.

Движения оказывают всестороннее влияние на организм человека, и это влияние неизмеримо высоко для растущего и развивающегося детского организма, под воздействием движений улучшается функция сердечнососудистой и дыхательной систем, укрепляется опорно-двигательный аппарат, регулируется деятельность нервной системы и ряда других физиологических процессов, при активных движениях активизируется дыхание, улучшается легочная вентиляция. Активные движения повышают устойчивость ребенка к заболеваниям.

Утренняя гимнастика – это ежедневная процедура, которая обязательно должна проводиться в выходные дни и в дни праздников с детьми 3-4 года продолжительностью 5 минут.

*Примером для детей должны быть их родители. Их участие в гимнастике необходимо для малышей, так как самостоятельно дошкольники не могут правильно дозировать гимнастические упражнения.*

*Для детей необходимо подбирать такие упражнения, которые оказывают всестороннее воздействие на организм. При этом следует учитывать, что упражнения должны быть простыми и доступными, соответствовать возрасту, не вызывать большой затраты нервной и мышечной энергии. Важно, чтобы упражнения были разнообразными по видам движений и воздействовали на разные группы крупных мышц (плечевого пояса; спины, живота, ног). Для малышей лучше использовать упражнения имитационные (образные), в которых дети как бы повторяют движения животных, птиц, машин. Они интересны дошкольникам и вызывают у них эмоциональный подъем. Утреннюю гимнастику, начинают с кратковременной энергичной ходьбы (30—50 секунд), разнообразить упражнениями с предметами: флажками, мячами, обручами, скакалками и др. Это помогает правильно и целенаправленно выполнять движения, повышает интерес к гимнастике.*

*Во время ходьбы и бега взрослый становится впереди и выполняет все движения вместе с малышом. Каждое упражнение необходимо объяснять четко и выразительно. Показывать его свободно, без напряжения, правильно и красиво, так как дети очень точно копируют взрослых.*

*Во время показа использовать «зеркальный» способ.*

*Заканчивают гимнастику кратковременным бегом в среднем темпе, который сменяется медленной ходьбой. Во время ходьбы следует давать упражнения на дыхание с движением рук (например, поднять руки через стороны вверх и медленно опустить их вниз). Эти упражнения способствуют более быстрому приведению организма ребенка в спокойное состояние. Если в комнате тесно, ходьбу и бег выполняют на месте. Длительность их сокращается (до 15—25 с). После, каждого упражнения должна быть небольшая пауза (до 10—15 с) для отдыха и урегулирования дыхания, во время которой объясняют следующее упражнение. Во время выполнения упражнений детей необходимо приучать правильно дышать. Нужно, чтобы дети дышали глубоко (через нос), а выдыхали через рот, сочетали фазы дыхания с движениями.*

*Комплексы утренней гимнастики необходимо менять через две недели, однако этот срок может колебаться в зависимости от их усвоения и интереса детей. Если ребенок выполняет упражнение четко и интерес к нему уменьшается, его заменяют более сложным. Если ребенок перенес респираторное инфекционное заболевание, ему временно могут быть противопоказаны физические упражнения. В этом случае необходимо проконсультироваться у врача в отношении возможности выполнения ребенком утренней гимнастики.*

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

