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.

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. Упражнения должны быть простыми, чтобы детям не пришлось затрачивать много усилий для их освоения.

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. Комплекс утренней гимнастики меняется каждые 2 недели. 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.

Детям старшего дошкольного возраста рекомендуется отрабатывать повороты направо, налево, кругом.

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.

ЧТО НАДО ЗНАТЬ:

* Ребёнка надо учить правильно дышать. Следите за дыханием малыша во время гимнастики.

* Ребёнок с удовольствием занимается гимнастикой вместе с взрослым.

* Обязательно контролируйте безопасность ребёнка, но старайтесь не подавлять его активность.

* Сравнивайте достижения ребёнка только с его собственными прошлыми результатами.

* Вселяйте в малыша уверенность похвалой.

ЧЕГО ДЕЛАТЬ НЕЛЬЗЯ:

· Раздражаться, если ребёнок неправильно выполняет упражнения.

· Заниматься не систематически.

· Подсмеиваться над неумелостью ребёнка.

· Надевать на ребёнка тёплую одежду.

· Проводить зарядку в плохом настроении.

· Надевать на ребёнка гольфы, трусики или штанишки с тугими резинками.

Уважаемые родители! Мы хотим, чтоб дети росли крепкими и здоровыми. Соблюдайте режим дня в детском саду и дома.

МБДОУ - № 57 «Белочка»
комбинированного вида.
г. УЛАН-УДЭ



Памятка для родителей

«Значение и организация утренней гимнастики в семье»

Воспитатель: Яковенко Марина Анатольевна