

Муниципальное бюджетное дошкольное
образовательное учреждение "Детский сад №4 "Соколенок"
городского округа г.Дагестанские Огни

368670

г.Даг.Огни ул, Ленина,25

« 11 » февраль 2020

E-mail: sokolenok4@mail.ru



адрес сайта МБДОУ №4 «Соколенок»:

<https://dag-4-sok.tvoyasadik.ru/>

Консультация для родителей

на консультационном центре

"Утренняя гимнастика - бодрость на весь день"



Подготовила инструктор по физической культуре Алиханова Т.Д.

Консультация для родителей!

«Утренняя гимнастика – заряд бодрости и настроения на весь день!»



День ребёнка должен начинаться с утренней гимнастики. Гимнастика укрепляет мышцы, вырабатывает хорошую осанку, улучшает дыхание и кровообращение, стимулирует работу внутренних органов, усиливается обмен веществ. У детей регулярно занимающихся утренней зарядкой значительно лучше сопротивляемость к болезням, то есть крепче иммунитет.

Кроме оздоровительного значения гимнастика имеет и воспитательное значение. Поэтому утреннюю гимнастику и называют «зарядкой». Она создаёт настрой на весь день. Для того чтобы ребенок нормально развивался и хорошо себя чувствовал, надо, чтобы каждый день начинался с утренней гимнастики.

Вспомните, как неохотно вы встаете по утрам, особенно в зимний период времени, когда прохладно и хочется понежиться в постели. Точно так же не хочется вставать и вашему ребенку. Необходимость приступить после пробуждения к выполнению упражнений утренней гимнастики требует, а значит, и воспитывает волевые качества ребенка: волю, настойчивость, дисциплинированность, упорство, самостоятельность.

Зарядка – это отличный способ быстро избавиться от утренней сонливости, она обеспечивает прилив энергии и бодрости.

Утренние упражнения способствуют физическому развитию, укреплению опорно-двигательного аппарата.

Как же приучить детей к утренним упражнениям? Что нужно сделать, чтобы дети сами хотели и систематически, каждое утро делали утреннюю зарядку?

Главное — желание.

Заставлять ребенка нельзя. Угрозы, физическое и моральное наказание не принесут успеха. Ребенок станет делать утреннюю зарядку против своей воли, что приведет к ненависти к спорту. Выполняя упражнения, малыш будет получать психологическую травму, что никак не способствует здоровью. Утренняя зарядка для детей должна выполняться с желанием.

Подобрать время.

Зарядка должна выполняться в определенные часы каждое утро. Никаких выходных и праздников. Исключением должна стать болезнь ребенка, его плохое самочувствие и вялое настроение.

Делать зарядку всей семьей.

Выполнять упражнения нужно всем вместе, подавая ребенку прекрасный пример. Совместные занятия взрослых и детей привлекательны для ребенка, сближают членов семьи, эмоционально окрашивают этот важнейший момент в режиме дня. Вместе с мамой и папой малыш с удовольствием будет делать зарядку, и повторять за ними даже сложные упражнения. Заниматься с детьми утренней гимнастикой

можно начинать с 1,5 – 2 лет. Несложный комплекс физических упражнений, выполняемые малышом ежедневно, оказывает положительное влияние на деятельность всех его органов и систем (сердечно – сосудистую, дыхательную, опорно – двигательный аппарат), способствует нормальному обмену веществ, благоприятно сказывается на развитии важных двигательных умений, формировании правильной осанки и предупреждении плоскостопия, воспитывает хорошую привычку заниматься физкультурой каждый день.

Упражнения утренней гимнастики (для младших ребят 4-5 упражнений, для старших 6-8) надо подбирать так, чтобы в них чередовалась работа разных мышечных групп – плечевого пояса, спины, живота, ног. Малышу 2 – 3 лет предлагайте больше имитационных упражнений. Отражающих знакомую ему жизнь, например «птички машут крыльями» (поднимает руки в стороны и выполняет движения им вверх-вниз), «заведем мотор» (выполняет круговые движения согнутыми в локтях руками перед грудью), «насос» (наклоны вперед или в стороны) и т.д.. Весь комплекс утренней гимнастики может иметь единый сюжет, например «Прогулка в лес», «Самолеты» и др.. Для старших ребят сюжетность необязательна, им понятна конечная цель упражнений – вырасти сильными, ловкими.

Комплекс утренней гимнастики включает разнообразные упражнения, укрепляющие все группы мышц, особенно крупные мышцы спины и живота, плечевого пояса, нижних конечностей: потягивание, наклоны, повороты, приседания. Такие упражнения не утомительны, так как при их выполнении одни мышцы включаются в работу, а другие отдыхают.

Первая группа упражнений направлена на **укрепление мышц плечевого пояса и рук**. Это поочередное или одновременное поднятие обеих рук вверх, вперед, в стороны, скрещивание их, вращение перед грудью.

Эти упражнения:

- способствуют выпрямлению позвоночника;
- укрепляют грудную клетку и всю дыхательную мускулатуру;
- формируют правильную осанку.

Чтобы дыхание было свободным, следует ребёнка приучать выпрямлять руки и поднимать их как можно выше.

Вторая группа упражнений предназначена **для повышения гибкости позвоночника и укрепления мышц туловища, спины и живота** – разнообразные наклоны вперед, в стороны, повороты.

При выполнении этих упражнений нужно чётко соблюдать правильное исходное положение: если ребёнок сидит, выпрямив или скрестив ноги, то ноги должны быть зафиксированы (неподвижны). Взрослый обращает внимание детей на то, чтобы при выполнении упражнений (особенно наклонов) колени не сгибались.

Третья группа упражнений направлена на **развитие мышц ног и свода стопы** – поочередное выставление ноги в сторону, назад, приседания, поднятие согнутой в колене или прямой ноги. При выполнении этой группы упражнений дети должны стараться держать спину прямо, во время приседаний отрывать пятки от пола, хорошо сгибать колени. Старшему дошкольнику доступны и необходимые упражнения для укрепления и развития более мелких мышечных

групп, особенно кисти. Для этого предлагается сгибание и разгибание пальцев рук, вращение палки, обруча, наматывание скакалки на ручки.

Заканчивается утренняя гимнастика бегом или прыжками (для младших – 30-40 секунд, для старших 1-1,5 минуты), переходящими в ходьбу.

Утренняя гимнастика пройдет интересней, если будет сопровождаться музыкой.

Музыка положительно воздействует на эмоции детей, создаёт у них хорошее настроение.

После интенсивных двигательных нагрузок необходимы дыхательные упражнения для восстановления дыхания. У детей дошкольного возраста дыхательные мышцы слабые, поэтому дыхательные упражнения очень полезны. Они способствуют полноценному физическому развитию, являются профилактикой заболеваний дыхательной системы.

Длительность гимнастики для детей 2-4 лет – 4-6 минут, для 5-6 лет – 8-10 минут.