

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением
социально – личностного направления развития воспитанников
№ 19 «Ивушка» города Буденновска Буденновского района».

Консультация
Тема: «Утренняя гимнастика в жизни ребенка»
(для родителей)

Воспитатель:
Полуэктова М.В.

Заслушана на родительском собрании
21 сентября 2018 г.

Утренняя гимнастика в детском саду имеет большое оздоровительное значение и является обязательной частью распорядка дня. Все мы знаем, что спеша на работу или по другим делам мы редко пытаемся провести утреннюю гимнастику со своими детьми перед детским садом. Именно по этой причине ежедневное её проведение в детском дошкольном учреждении должно быть обязательным. 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 обязательно должна быть систематической, а не от случая к случаю. Прежде всего, необходимо подготовить комнату - хорошо проветрив помещение. Очень важно следить за правильностью выполнения упражнений и за осанкой ребёнка. Следите за его хорошим дыханием во время гимнастики, учите малыша не задерживать дыхание. Старайтесь чтобы физические упражнения затрагивали все мышцы тела: упражнения для мышц шеи, рук и плечевого пояса, упражнения для мышц туловища и живота, упражнения для мышц ног.

Утренняя гимнастика должна включать упражнения силового характера и упражнения на расслабление, а также очень желательны дыхательные упражнения. Выполняйте упражнения вместе с ребенком в виде игры. Не забывайте придумывать весёлые и забавные названия выполняемым упражнениям: «прыгаем как зайчик», «покажи самолётик», «был большой, а стал маленький (приседания)» и т.п. Такие занятия хорошо проводить под любую подходящую детскую музыку.

Утренняя гимнастика является одним из важнейших компонентов двигательного режима детей. Она направлена на оздоровление, укрепление, повышение функционального уровня систем организма, развитие физических качеств и способностей детей, закрепление двигательных навыков.

Утренняя гимнастика ценна еще и тем, что у детей вырабатывается привычка каждый день по утрам выполнять различные упражнения. Со временем эта полезная привычка переходит в потребность и сохраняется у человека на всю жизнь. Конечно, пока ребёнок еще мал, лучше, если он будет делать зарядку вместе со взрослым: мамой, папой, бабушкой, братом, воспитателем. Малышу надо на кого-то равняться, за кем-то повторять, с кого-то брать пример, кому-то подражать.

Утреннюю гимнастику игрового характера отличают интересное содержание, игры, музыкальное сопровождение, радостная атмосфера, положительные детские эмоции и красивая образная речь взрослого. Все это способствует активизации двигательной деятельности детей. Особенно игровые комплексы утренней гимнастики необходимы малышам. Ребёнок, с раннего возраста погруженный в атмосферу радости, тепла комфорта, вырастет устойчивым к неожиданным ситуациям в жизни и будет менее подвержен стрессам.

10 правил зарядки для детей

1. В теплое время года зарядку лучше выполнять на свежем воздухе. Это принесет больше пользы и поможет быстрее проснуться. Если же погода

или условия не слишком способствуют зарядке на улице, позаботьтесь о том, чтобы помещение, в котором вы будете заниматься вместе с ребенком, было хорошо проветрено и наполнено свежим воздухом.

2. Зарядку следует проводить на голодный желудок перед завтраком. Но перед упражнениями лучше прополоскать рот, можно выпить стакан воды.

3. Время зарядки и сложность упражнений зависят от состояния здоровья и возраста ребенка. В среднем зарядка не должна превышать 10-15 мин. Чтобы зарядка не была скучной, используйте веселые стишки.

4. Не забывайте о музыке. Под веселую энергичную музыку делать зарядку веселее и интереснее.

5. Утреннюю зарядку следует начинать с быстрой ходьбы. Затем выполняйте упражнения для рук, пояса и спины, далее упражнения на укрепление мышц туловища и ног. Не забывайте о правильной осанке. Следите, чтобы ребенок выполнял все упражнения правильно.

6. Заканчивать зарядку стоит прыжками или бегом на месте. Заключительные упражнения должны длиться не более минуты. Затем переходите к ходьбе и упражнениям для успокоения дыхания.

7. Следите за дыханием ребенка. Вдох нужно делать через нос глубоко, а выдох - через рот медленно.

8. Зарядку следует заканчивать обливанием, душем или обтираниями.

9. Каждые 2-3 недели меняй те упражнения, чтобы ребенку не надоело.

10. Увеличивайте сложность и интенсивность движений постепенно, чтобы детский организм привык к нагрузке.

Утренняя гимнастика пройдет интересней, если будет сопровождаться музыкой. Музыка положительно воздействует на эмоции детей, создает у них хорошее настроение. В некоторые комплексы утренней гимнастики включают игры и упражнения на снятие психоэмоционального напряжения или игры на развитие умения чувствовать настроение и сопереживать окружающим. Нередко в заключительную часть утренней гимнастики включаются скороговорки и чистоговорки для заучивания, формирующие четкое произношение, развивающие память детей, игры-массажи, упражнения для профилактики плоскостопия («Нарисуй солнышко ногой», «Ходьба по скакалке», «Переложи шишки ногой», «Подними носок ногой» и т.д.).

Комплексы утренней зарядки в стихах

Медвежата в чаще жили,
Головой своей крутили.
Вот так, вот так. *Ребенок выполняет круговые движения головой.*
Головой своей крутили.
Медвежата мед искали,
Дружно дерево качали.
Вот так, вот так. *Поднимает руки вверх и делает наклоны вправо и влево.*
Дружно дерево качали.
А потом они ходили *Ходит «по-медвежьи».*
И из речки воду пили.
Вот так, вот так. *Выполняет наклоны туловища вперед.*
И из речки воду пили.
А потом они плясали, *Выполняет «пружинку» с поворотом туловища влево и вправо.*
Лапы выше поднимали.
Вот так, вот так *Прыгает, хлопая руками над головой.*
Лапы выше поднимали.

На лесной полянке в ряд
Звери делают зарядку.
Заяц головой вращает, *Ребенок выполняет повороты головы вправо и влево.*
Мышцы шеи разминает.
Делает старательно каждое движение,
Очень ему нравится это упражнение.
Полосатенький енот
Изображает вертолет: *Разводит руки в стороны, поворачивается назад и вперед.*
Лапками машет назад и вперед,
Словно собрался в далекий полет.
Серый волк немного сонный,
Выполняет он наклоны. *Выполняет наклоны в стороны.*
Ты, волчишка, не ленись,
Вправо, влево наклонись,
А потом вперед, назад,
Получишь бодрости заряд!
Медвежонок приседает, *Выполняет приседания.*
От пола пятки отрывает,
Спинку держит прямо-прямо!
Так учила его мама.
Ну а белки, словно мячики, *Прыгает.*
Дружно прыгают и скачут!

