

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Детский сад №244

Консультация для родителей:
« Утренняя гимнастика в жизни ребенка»

Составила: Букина И.А

г.Барнаул
2020-2021уч. 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.

Утреннюю гимнастику в детском саду проводит либо воспитатель, либо преподаватель физической культуры. Желательно помещение, где проводится утренняя гимнастика проветрить за несколько минут до прихода детей. Подбирая комплекс упражнений, не забывайте, что Вам нужно заинтересовать сразу достаточно большое количества детей. Ежедневное выполнение одних и тех же движение в течение 2 недель снизят интерес детей к ним. Старайтесь разнообразить выбранные комплексы новыми упражнениями.

Утренняя гимнастика в детском саду начинается с построения детей. Это построение проводится быстро и направлено лишь на то, чтобы рационально разместить детей на имеющейся у воспитателя или преподавателя площади, что особенно актуально, если занятие проводится в групповой комнате. Затем необходимо сосредоточить внимание детей, начинайте упражнения с ходьбы и затем лёгкого бега. Очень полезны в этот момент упражнения на реакцию: например дети отвечают хлопком руками на хлопок воспитателя, при этом не прекращая ходьбы.

Выбирая упражнения для утренней гимнастики в детском саду, обратите внимание, что они должны затрагивать различные

мышечные группы: плечевой пояс, ноги, стопы, боковые мышцы туловища и мышцы спины, мышцы брюшного пресса. Конечно, характер упражнений очень зависит от помещения. Если имеется большая площадь, хорошо включать такие упражнения как бег, прыжки и т. д. Старайтесь объяснять упражнения кратко и понятно. Заранее продумайте объяснение и показ упражнения.

УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА!!!

Уважаемые родители, начните свой день с зарядки, особенно в выходной или если Вы не успеваете привести ребенка на гимнастику, проводимую в группе. Детям очень полезны массаж и физические упражнения, проводимые вместе с родителями. 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, учить 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.

Мы предлагаем Вам один из возможных комплексов утренней гимнастики:

- Стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены вниз. На вдох поднимаем руки вверх, в стороны, встаём на носки, потягиваемся и на выдох в исходное положение. Повторить 4 – 6 раз.
- Стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены вниз. На выдохе спокойно приседать, опуская руки перед коленями на пол, и на вдохе возвращаться в исходное положение. Повторить 4 – 6 раз.
- На спокойном дыхании выполнять наклоны в различные стороны: вперёд, назад (с осторожностью), в стороны. Повторить 2 – 4 раза в каждую сторону.
- Стоя, ноги на ширине плеч, руки внизу. На выдохе делать поворот в сторону и хлопок руками над головой, на выдохе в исходное положение. Повторить 4 – 5 раз в каждую сторону.
- Прыжки обеими ногами сначала на месте, затем прыжки вперёд – назад. Дыхание спокойное, упражнение длительностью 20 – 30 сек.
- Заканчиваем зарядку спокойной ходьбой по комнате в течение 1 – 3 минут.

Уважаемые родители, в детском саду мы каждый день делаем утреннюю гимнастику. Старайтесь приводить своих детей вовремя, не опаздывайте.

Помните – движение это жизнь!