


**«Родителям о  
правилах утренней  
гимнастики»  
(консультация для  
родителей)**





О пользе зарядки знают все от мала до велика, но лишь немногие выполняют ее регулярно. И совершенно напрасно, ведь утренняя зарядка заряжает энергией на целый день, развивает мышцы и формирует красивое тело, способствует оздоровлению организма, укрепляет иммунитет, дарит хорошее настроение.

Если вы решили приучать себя и ребенка к зарядке по утрам, приготовьтесь выполнять ее ежедневно. Она будет способствовать вашей самодисциплине и организованности, что также благоприятно скажется на развитии волевых качеств ребенка. Договоритесь, что будете мотивировать друг друга и ни за что её не пропустите.

Если хотите, чтобы утренняя зарядка приносила вам и ребенку пользу и радость, помните о нескольких правилах.

### 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. За тем 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 мину ты. 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.

### 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.

И из речки воду пили.

*Выполняет наклоны туловища вперед.*

А потом они плясали,

*Выполняет «пружинку» с поворотом туловища влево и вправо.*

Лапы выше поднимали.

*Прыгает, хлопая руками над головой.*

Вот так, вот так

Лапы выше поднимали.



\*\*\*



*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!

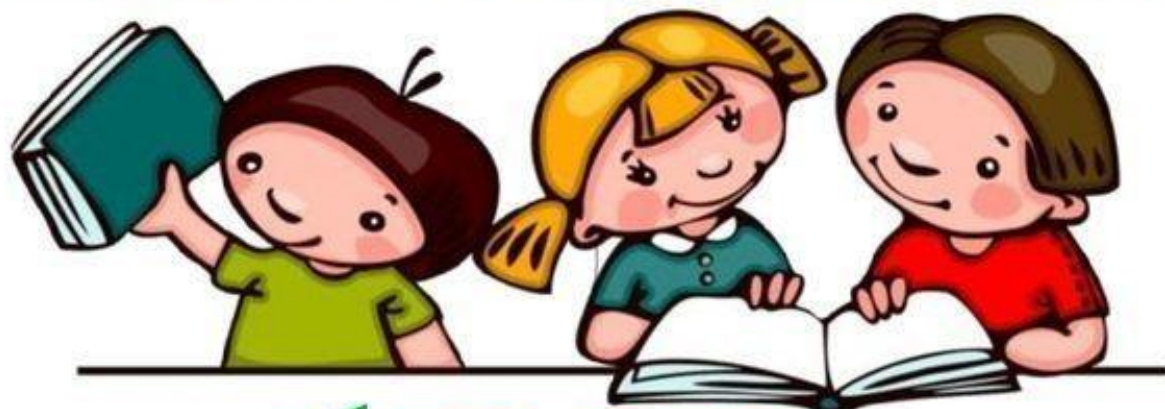
Так учила его мама.

Ну а белки, словно мячики,

*Прыгает.*

Дружно прыгают и скачут!





# "утренняя гимнастика в жизни ребенка"



Зарядка вырабатывает у детей привычку каждый день по утрам выполнять физические упражнения. Со временем эта полезная привычка переходит в потребность, тем самым прививается культура здорового образа жизни у дошкольников. 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!!!**

**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.



радости, тепла комфорта, вырастет устойчивым к неожиданным ситуациям в жизни и будет менее подвержен стрессам.

**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.).

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.

Итак, **утренняя гимнастика** играет важнейшую роль в укреплении здоровья ребёнка, в формировании систем организма, оказывает стабилизирующее воздействие на становление психических функций.

