**Консультация для родителей**

***«Значение и организация***

***утренней гимнастики в семье»***

   Очень часто дети опаздывают на утреннюю гимнастику по вине родителей. Так как многие родители считают, что нет большой необходимости соблюдать режим дня дома и в детском саду! Попробуем вам доказать, что вы не правы.

    Утренняя гимнастика должна стать гигиенической потребностью каждого.

Решить эту проблему можно только общими усилиями детского сада и семьи.

   Утренняя гимнастика в коллективе имеет много положительных сторон, и нередко ребёнок в детском саду охотно выполняет упражнения потому, что занимаются все дети. В семье ребёнку надо создавать такие условия, которые бы способствовали эмоциональной  настроенности  на обязательное выполнение утренней гимнастики.

            Утренняя гимнастика в детском саду прежде всего имеет оздоровительное значение, так как состоит из  упражнений, укрепляющих отдельные группы мышц туловища, которые удерживают позвоночник в правильном положении. К ним относятся также и мышцы стопы. Ежедневное  проведение таких упражнений способствует формированию правильной осанки, предупреждает плоскостопие. Основные движения - бег и подскоки обязательно включаются в утреннюю гимнастику, они  усиливают деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, обмен веществ и в конечном счете направлены также на оздоровление организма ребенка.

Утренняя гимнастика – это ежедневная процедура, которая обязательно должна проводиться и в дни праздников, и в то время, когда ребёнок выезжает с родителями на отдых в одно и то же время, продолжительностью 5-10 минут.

   Для утренней гимнастики подбираются упражнения, доступные детям, соответствующие строению и функциям опорно-двигательного аппарата дошкольников.

Упражнения должны быть простыми, чтобы детям не пришлось затрачивать много усилий для их освоения. Если движение сложно для ребёнка, он не может хорошо его выполнить.

   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. Можно спросить у воспитателей комплекс утренней гимнастики, который выполняют дети в детском саду. 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.

**Утренняя гимнастика для детей 4 -7 лет может включать следующие упражнения:**

1. Поднимаемся на носочках, одновременно поднимая руки наверх сначала впереди себя, затем в разные стороны, опускаем вниз.

*Упражнение нормализует кровообращение в мышцах рук и плечевого пояса, вытягивает позвоночник.*

2. Приседаем, вытягивая руки вперёд.

*Укрепляются мышцы ног и улучшается подвижность суставов.*

3. Наклоны туловища в разные стороны (назад, вперёд, вверх и вниз).

*Общеукрепляющее упражнение для мышц туловища, живота и спины.*

*Улучшает работу органов брюшной полости, развивает эластичность позвоночника.*

4. Наклоны туловища в стороны (вправо-влево).

*Укрепляются боковые мышцы туловища.*

5. Прыжки и бег на месте или по комнате (площадке).

*Улучшается кровообращение, дыхание и усиливается обмен веществ в организме.*

6. Различные маховые движения руками и ногами.

*Увеличивается эластичность и подвижность суставов.*

7. Ходьба на месте и поднимание рук в разные стороны.

*Успокаивает сердцебиение и дыхание.*

Утренняя гимнастика начинается с ходьбы и бега. Затем выполняются упражнения для всех групп мышц (плечевого и рук, брюшного, спинного и ног). В заключительную часть включается ходьба, бег и спокойная ходьба. Закончить утреннюю гимнастику следует обязательно ходьбой, чтоб восстановить все системы организма.

**Таким образом, утренняя гимнастика является многосторонним физкультурно-оздоровительным процессом, который способствует оздоровлению организма ребёнка.**

***Уважаемые родители! Мы хотим, чтоб дети росли крепкими и здоровыми. Соблюдайте режим дня в детском саду и дома во благо наших с вами детей.***