

## Консультация для родителей:

### «Начинаем утро с зарядки»



**Утренняя гимнастика** – это комплекс специально подобранных упражнений, которые проводятся с целью настроить, «зарядить» организм ребенка на весь предстоящий день. Оздоровительное и воспитательное значение утренней гимнастики приобретает в том случае, если она проводится систематически. Оздоровительное значение утренней гимнастики заключается в воздействии упражнений на физическое развитие детского организма учётом анатомо-физиологических психологических особенностей детей.

- Систематическое проведение утренней гимнастики укрепляет костно-мышечную систему, правильную форму приобретает стопа, а хорошая осанка способствует нормальному функционированию всех внутренних органов.
- Правильно подобранные движения укрепляют сердечную мышцу, деятельность кровеносной системы, увеличивают емкость легких, уравнивают процессы возбуждения и торможения.
- В детском саду утренняя гимнастика проводится одновременно со всеми детьми данной возрастной группы.
- Постепенно дети привыкают к определенному порядку, дисциплине, к выполнению некоторых трудовых навыков (подготовить физкультурные пособия, убрать стулья).
- Утренняя гимнастика проводится в групповой комнате, на участке весной, летом и осенью.
- Утренняя гимнастика проводится с физкультурными пособиями (флажками, кубики, мячи, обручи и т. д., которые повышают интерес, улучшают качество движений).
- Положительное влияние оказывают физические упражнения, воздействующие на весь организм и одновременно охватывающие большое число мышц.
- К таким упражнениям относятся движения динамического характера, ходьба, бег, прыжки.
- Утренняя гимнастика начинается с ходьбы, переходящая в бег, далее упражнение восстанавливающее дыхание и снова ходьба, которая может быть различных видов.
- Далее дети строятся (в круг или звенья) для выполнения общеразвивающих упражнений.
- Первое упражнение в любой возрастной группе всегда дается для мышц плечевого пояса и рук.
- Включение в утреннюю гимнастику упражнений для формирования осанки обязательно.
- После общеразвивающих упражнений дети перестраиваются из звеньев в круг или колонну.
- Снова проводится непродолжительный бег или вместо него в комплекс упражнений включаются прыжки.
- Заканчивается гимнастика спокойной ходьбой.

Упражнения, которые включаются в комплекс, должны быть знакомым детям, впервые упражнения разучиваются на физкультурном занятии. При выполнении упражнений необходимо следить за дыханием детей. Вся утренняя гимнастика должна проводиться эмоционально, вызывать у детей хорошее, жизнерадостное настроение. Но самое основное - это слаженное, четкое выполнение детьми физкультурных упражнений.

### Основные задачи физического воспитания:

1. Охрана и укрепление здоровья ребенка, закаливания организма.
  2. Воспитание нравственно – волевых черт личности, активности, самостоятельности.
  3. Формирование жизненно необходимых видов двигательных действий: ходьба, бег, прыжки, лазанья, бросание, ловли, метания.
  4. Содействие формированию правильной осанки и предупреждения плоскостопия.
  5. Воспитание интереса к активной двигательной деятельности и потребности в ней.
- Утренняя гимнастика должна стать гигиенической потребностью каждого ребенка. Решить эту задачу можно только общими усилиями детского сада и семьи.

Подготовила: воспитатель Шкиря Я. В.

