**Консультация для родителей на тему :**

 **"**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. 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.