**Памятка родителям об утренней гимнастике**

Утренняя гимнастика представляет собой комплекс физических упражнений, обеспечивающий постепенный переход от сна к бодрствованию. Она преследует преимущественно гигиенические задачи, связанные с ликвидацией застойных явлений после сна, активизацией сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной и других систем организма. При проведении утренней гимнастики необходимо выполнять гигиенические и организационные требования.

ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ. Выполнять утреннюю гимнастику надо в предварительно проветренной комнате или на открытом воздухе. Если в комплекс утренней гимнастики включены упражнения, выполняемые на полу, необходимо использовать гимнастический коврик. После утренней гимнастики следует принять водные процедуры (обтирание, обливание, душ), выполняющие не только тонизирующую функцию. Но и функцию закаливания.

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ. Упражнения утренней гимнастики необходимо выполнять в определенной последовательности. Вначале выполняются упражнения на потягивание. Затем следует спокойная ходьба ( до 1 мин.), переходящая в медленный бег (бег трусцой). В условиях квартиры бег проводится на месте босиком (не менее 2-3 мин). Желательно под ноги положить массажный коврик с шипами. Ходьба и бег увеличивают частоту и глубину дыхания, улучшают кровообращение. Далее следуют дыхательные упражнения. Затем поочередно делают упражнения для мышц рук и плечевого пояса, туловища и ног. Утренняя гимнастика должна заканчиваться упражнениями с оптимальной нагрузкой и последующим выполнением дыхательных упражнений. Для этого следует использовать прыжки, бег с переходом на ходьбу с замедляющим темпом и успокоением дыхания. Дозировка нагрузки во время утренней гимнастики должна быть такой, чтобы дети испытывали чувство бодрости, а не усталости. При выполнении упражнений частота пульса может повышаться на 50-60 % по отношению к состоянию покоя, после чего в течение 5-10 мин. Она должна переходить в норму. Это свидетельствует об оптимальной физической нагрузке, т.е. о том, что упражнения и способы их выполнения выбраны правильно.

ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ. Для проведения утренней гимнастики необходимо предварительно разработать комплексы физических упражнений, определить последовательность выполнения, дозировку и предварительно опробовать их. Предпочтение отдается динамическим упражнениям. Статические и натуживающие усилия нежелательны. Число упражнений комплекса обычно колеблется от 8 до 12, каждое из них повторяется 10-12 раз и более. Примерная продолжительность утренней гимнастики для старших дошкольников 10-15 мин.