**«УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА -**

**ОДНО ИЗ СРЕДСТВ ОЗДОРОВЛЕНИЯ**

**И ПРОФИЛАКТИКИ БОЛЕЗНЕЙ»**

*Значение утренней гимнастики многообразно*:

* повышает жизнедеятельность организма (углубляет дыхание, усиливает кровообращение, содействует обмену веществ);
* сокращает время перехода от сна к бодрствованию;
* вызывает положительные эмоции;
* способствует формированию правильной осанки;
* развивает внимание, целеустремленность;
* способствует повышению умственной деятельности.

*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 - 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.* Тогда ребёнок, приходя  в детский сад после выходных или отпуска не будет испытывать боль в мышцах (плечевого пояса и рук, живота, спины и ног). Систематически тренируя крупные группы мышц, мы активизируем обменные процессы, создаём благоприятные условия для питания всех клеток и тканей организма. Укрепляя мышцы брюшного пресса, мы улучшаем процессы пищеварения. Разрабатывая мышцы спины, мы формируем правильную осанку. Это особенно важно в дошкольном возрасте, когда происходит формирование изгибов позвоночника, завершающееся в 11-13 лет.

   Во время выполнения утренней гимнастики у ребёнка учащается дыхание, розовеет лицо, он может немного вспотеть. Всё это совершенно естественные признаки легкого возбуждения и утомления при активной мышечной деятельности. Наблюдая за ребёнком, родители могут отметить, что при небольшом  утомлении во время физических упражнений настроение ребёнка останется спокойным, ровным, он бодр, жизнерадостен, у него хороший аппетит, сон.

*Утреннюю гимнастику полезно проводить на свежем воздухе. Если она проводится в помещении, то помещение должно быть хорошо проветрено (температур - 16-17 С). Это способствует лучшему снабжению организма кислородом.*

   Одежда для утренней гимнастики должна быть изготовлена из натуральных, лёгких материалов, на ногах - удобная обувь или носки.   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 во время непосредственной непрерывно образовательной деятельности. 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.

*Структура утренней гимнастики:*

Утренняя гимнастика начинается с различных видов ходьбы и бега, подскоков.

Затем выполняются упражнения для всех групп мышц (плечевого пояса и рук, спины, живота и ног). Такие упражнения не утомительны, так как при их выполнении одни мышцы включаются в работу, а другие отдыхают.

Первая группа упражнений направлена на укрепление мышц плечевого пояса и рук.

Вторая группа упражнений предназначается для повышения гибкости позвоночника и укрепления мышц брюшного пресса и спины.

При выполнении этих упражнений нужно чётко соблюдать правильное исходное положение: если ребёнок сидит, выпрямив или скрестив ноги, то ноги должны быть зафиксированы (неподвижны). Взрослый обращает внимание детей на то, чтобы при выполнении упражнений (особенно наклонов) колени не сгибались.

Третья группа упражнений направлена на укрепление мышц ног и свода стопы. При выполнении этой группы упражнений дети должны стараться держать спину прямо, во время приседаний отрывать пятки от пола, хорошо сгибать колени.

В заключительную часть включают бег или подскоки или подвижную игру, которые переходят в спокойную ходьбу, способствующую восстановлению всех систем организма.

   Самая главная задача родителей - добиться того, чтобы физические упражнения не превращались для ребёнка в рутинную работу, а проходили в виде интересной, увлекательной игры.



*Мы хотим, чтоб наши с вами дети росли*

*крепкими и здоровыми.*