Консультация для родителей.

 Тема: «Значение утренней гимнастики».

 Утренняя гимнастика направлена главным образом на решение оздоровительных задач. Способствуя укреплению костно – мышечного аппарата, развитию сердечно – сосудистой, дыхательной, нервной систем, она в то же время создаёт бодрое, жизнерадостное настроение, воспитывает привычку к ежедневным занятиям физическими упражнениями. Сочетание утренней гимнастики с водными процедурами очень полезно для закаливания детского организма.

 Зарядка, которая проводится сразу же после ночного сна, помогает «пробудить» ребенка, усилить деятельность всех органов и систем и организованно начать день в дошкольном учреждении.

 В процессе утренней гимнастики решаются в той или иной степени и другие задачи физического (формирование правильной осанки развитие физических качеств), умственного, нравственного, эстетического и трудового воспитания.

 Для утренней гимнастики используются общеразвивающие упражнения. Общеразвивающие упражнения в наибольшей степени соответствуют оздоровительной направленности. Они подбираются таким образом, чтобы одновременно оказывали влияние на крупные (рук и плечевого пояса, туловища и ног) и мелкие мышцы шеи, кисти, пальцев рук, стопы). Упражнения могут выполняться без предметов, из разных исходных положений (стоя, сидя, лежа).

 Основные движения (ходьба с высоким подниманием бедра, широким шагом, бег, прыжки) используются для укрепления сердечно – сосудистой, дыхательной систем.

 При составлении комплексов учитывается состояние здоровья детей, уровень их физического развития, физической подготовленности, время года, место проведения.

 Один комплекс дети выполняют две недели. Чтобы повысить физическую нагрузку и поддержать у детей интерес к утренней гимнастике, через несколько дней допускаются усложнение упражнений, изменение темпа их выполнения, увеличение количества повторений, замена образов, которым дети подражают и др.

 В процессе утренней гимнастики необходимо обеспечить правильную физическую, психическую и эмоциональную нагрузку.

 Физическая нагрузка возрастает постепенно: достигнув наивысшей величины во время прыжков и бега, она снижается к концу утренней гимнастики. Моторная плотность утренней гимнастики должна быть высокой, поэтому на объяснения и показ упражнений отводится минимальное время. Физическая нагрузка возрастает за счет увеличения количества повторений каждого движения, темпа их выполнения и уменьшения интервала между упражнениями.

 Физические упражнения благотворнее влияют на организм, когда они вызывают жизнерадостное настроение, положительные эмоции. Не менее важно проводить упражнения, используя различные приемы, музыкальное сопровождение.

 Общеразвивающие упражнения для утренней гимнастики подбираются в следующей последовательности: сначала даются упражнения для мышц плечевого пояса, после этого целесообразны упражнения, укрепляющие мышцы туловища и ног.

 Продолжительность утренней гимнастики: 8 –10мин.