**«Утренняя гимнастика в семье»**

**Консультация для родителей**

**Подготовила инструктор по физо: Баскакова Ксения Алексеевна**

Вырастить ребенка сильным, крепким, здоровым – это желание родителей и одна из ведущих задач для педагогов. Семья и детский сад – те социальные структуры, которые в основном и определяют решение этой задачи. «Программой воспитания в детском саду» предусмотрено, чтобы процесс физического воспитания соответствовал возрастным и индивидуальным особенностям детей, это достигается не только соответствующим подбором физических упражнений, но и правильной методикой, квалифицированным руководством персонала детского сада. Немаловажное значение имеет поддержка со стороны родителей всех рекомендаций детского сада по физическому воспитанию дошкольников. В процессе физического воспитания дошкольников в семье используются разнообразные организационные формы физической культуры, одна из которых-утренняя гимнастика.

Утренняя гимнастика должна стать гигиенической потребностью каждого. Решить эту проблему можно только общими усилиями детского сада и семьи.

Каждый родитель хочет видеть своего малыша здоровым, веселым, хорошо физически развитым. Наряду с совершенно естественной заботой о чистоте его тела, удовлетворении его потребностей в пище крайне необходимо обеспечить потребность в движении, поэтому каждый день должен начинаться с утренней гимнастики. Специально подобранные упражнения благотворно влияют на все физиологические процессы.

Движения оказывают всестороннее влияние на организм человека, и это влияние неизмеримо высоко для растущего и развивающегося детского организма, под воздействием движений улучшается функция сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляется опорно-двигательный аппарат, регулируется деятельность нервной системы и ряда других физиологических процессов, при активных движениях активизируется дыхание улучшается легочная вентиляция. Активные движения повышают устойчивость ребенка к заболеваниям, вызывают мобилизацию защитных сил организма, повышают деятельность лейкоцитов. Физические упражнения способствуют развитию у детей умственных способностей, восприятия, мышления, внимания, пространственных и временных представлений, при выполнении движений обогащается эмоциональное стояние детей , они испытывают чувство радости, повышается уверенность в себе от проявленной при овладении движениями от раскованности и свободы их выполнения.

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 в выходные дни 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.

Утренняя гимнастика должна проводиться систематически. Тогда ребёнок, приходя в детский сад после выходных или отпуска, не будет испытывать боль в мышцах (плечевого пояса и рук, брюшного пресса, 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.

Примером для детей должны быть их родители. Их участие в гимнастике необходимо для малышей, так как самостоятельно дошкольники не могут правильно дозировать гимнастические упражнения.

Для детей подбирают такие упражнения, которые оказывают всестороннее воздействие на организм. При этом следует учитывать, что упражнения должны быть простыми и доступными, соответствовать строению и функциям двигательного аппарата детей и не вызывать большой затраты нервной и мышечной энергии (сложные движения детям даются с трудом, вызывая у них отрицательные реакции). Важно, чтобы упражнения были разнообразными по видам движений и воздействовали на разные группы крупных мышц (плечевого пояса; спины, живота, ног). Движения для укрепления мелких групп мышц (пальцев, кистей рук) нецелесообразно давать отдельно в связи с их незначительным физиологическим эффектом, поэтому их объединяют с упражнениями для развития больших мышечных групп.

Используются упражнения не имитационные и имитационные (образные), в которых дети как бы повторяют движения животных, птиц, машин. Они интересны дошкольникам и вызывают у них эмоциональный подъем.

Утреннюю гимнастику следует разнообразить упражнениями с предметами: флажками, мячами, обручами, скакалками и др. Это помогает правильно и целенаправленно выполнять движения, повышает интерес к гимнастике.

Особенно полезны упражнения, которые выполняются из исходного положения сидя и лежа, например повороты способствуют укреплению мышц спины и живота, что имеет большое значение для формирования правильной осанки ребенка.

Комплексы утренней гимнастики для детей трех — пяти лет состоят из 4—6 упражнений, для детей шести-семи лет — из б—8 упражнений. Младшие дошкольники повторяют их 4—6 раз (прыжки — 8—12 раз), а старшие— 8—10 раз (прыжки 16—24 раза). Количество повторений зависит от сложности упражнений и степени их физиологической нагрузки на организм ребенка. Например, приседание дети трех-четырех лет повторяют 4 раза, а упражнения, требующие меньшей затраты мышечных усилий (повороты и наклоны туловища) — 6 раз.

Для проведения утренней гимнастики необходимы соответствующие условия. Выполнять ее лучше в хорошо проветренном помещении, летом — при открытых окнах или на балконе, в саду (парке). Если ребенок не имеет отдельной комнаты, то утром помещение, где он спит, хорошо проветривают. Форточку во время утренней гимнастики открывают.

Одежда ребенка. должна быть легкой, не затруднять движений (зимой—майка или футболка, трусы, тапочки, летом — трусы).

Для занятий утренней гимнастикой ребенку необходимы коврик (120X60 см).

Утреннюю гимнастику, начинают с кратковременной энергичной ходьбы (30—50 секунд). В прохладную погоду, если упражнения выполняют на свежем воздухе, после ходьбы предлагается бег в среднем темпе (20—40 с), затем снова переходят на ходьбу. Во время ходьбы следят, чтобы ребенок держал туловище прямым, не напрягался, не опускал голову и выполнял свободный мах руками. Ходьбу целесообразно сопровождать счетом — «раз, два, три, четыре» или ударами в бубен (барабан). Это вырабатывает четкий ритм шагов во время ходьбы, что также способствует формированию навыка в этом движении.

Во время ходьбы и бега взрослый становится впереди и выполняет все движения вместе с малышом. Каждое упражнение необходимо объяснять четко и выразительно. Показывать его свободно, без напряжения, правильно и красиво, так как дети очень точно копируют взрослых.

Во время показа использовать «зеркальный» способ. (При этом взрослый становится лицом к ребенку, направление его движений определяет направление движений ребенка. Например, ему предлагают наклон в левую сторону, а взрослый наклоняется вправо. Повторяя упражнение за взрослым, ребенок выполняет его в заданном направлении). Упражнения демонстрируют анфас и в профиль (например, наклоны в стороны показывают анфас, а приседания с прямой спиной — в профиль)

Заканчивают гимнастику кратковременным бегом в среднем темпе, который сменяется медленной ходьбой. Во время ходьбы следует давать упражнения на дыхание с движением рук (например, поднять руки через стороны вверх и медленно опустить их вниз). Эти упражнения способствуют более быстрому приведению организма ребенка в спокойное состояние.

Если в комнате тесно, ходьбу и бег выполняют на месте. Длительность их сокращается (до 15—25 с). После, каждого упражнения должна быть небольшая пауза (до 10— 15 с) для отдыха и урегулирования дыхания, во время которой объясняют следующее упражнение.

Во время выполнения упражнений детей приучают правильно дышать. Глубокое дыхание регулирует процессы кровообращения, содействует увеличению жизненной емкости легких, подвижности реберных дуг, укреплению межреберных мышц и мышечных групп, которые удерживают позвоночник в вертикальном положении и создают необходимые предпосылки для правильной осанки. Нужно, чтобы дети дышали глубоко (через нос), а выдыхали через рот, сочетали фазы дыхания с движениями. Вдох соответствует движениям, которые расширяют грудную клетку и выпрямляют туловище (поднимание рук в стороны, вверх и т. д.), выдох — движениям, способствующим сжатию грудной клетки (опускание рук, наклоны туловища и т. д.). Если в упражнениях нет четко обусловленных фаз вдоха и выдоха, дышать нужно равномерно и в произвольном темпе.

Комплексы утренней гимнастики меняют через две недели, однако этот срок может колебаться в зависимости от их усвоения и интереса детей. Если ребенок выполняет упражнение четко и интерес к нему уменьшается, его заменяют более сложным.

При проведении гимнастических упражнений следует учитывать физиологические особенности дошкольников. Девочкам присуща естественная потребность в плавных и ритмичных движениях, а мальчикам — более резких и четких.

Утреннюю гимнастику желательно выполнять под музыкальное сопровождение. Музыка способствует более четкому и выразительному выполнению упражнений, обусловливает их темп, вызывает жизнерадостное и бодрое настроение.

Если ребенок перенес какое–нибудь респираторное инфекционное заболевание, ему временно могут быть противопоказаны физические упражнения. В этом случае необходим проконсультироваться у врача в отношении возможности выполнения ребенком утренней гимнастики.

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

Прочитав эту консультацию, вы познакомились с содержанием и методикой проведения утренней гимнастики в условиях семьи. Теперь остается применять эти советы на практике, не откладывайте это благородное и ответственное дело на неопределенный срок. Два выходных дня позволяют родителям и старшим в семье уделять время заботам о физическом воспитании ваших детей.

Только при тесном содружестве детского сада и семьи, можно решить жизненно важную задачу - воспитывать молодое поколение физически крепким, здоровым, с гармоническим развитием духовных и физических качеств.

В первые семь лет жизни у детей формируются важнейшие двигательные навыки, закладываются основы здоровья, создаются решающие предпосылки всестороннего развития. Особую роль играет в этом физическое воспитание.

**Литература:**

1. Кенеман А.В., Хухлаева Д.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. М., «Просвещение», 1978.

2. Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения под редакцией С.О. Филипповой 2005 г.

3. Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет Л.И. Пензулаева