**Консультация для родителей**

**«Почему надо заниматься утренней гимнастикой»**

Все родители хотят, чтобы их дети были здоровыми, вовремя ложились спать и легко просыпались. Этого можно достигнуть лишь в том случае, если ребёнок ежедневно и систематически упражняется в выполнении определённых требований и таким образом приобретает ряд привычек, полезных для его здоровья, физического и умственного развития.

Привычки, приобретённые в раннем детстве, особенно ценны: большинство остаются на всю жизнь, становясь потребностью.

Наряду с наиболее известными гигиеническими привычками у детей с раннего возраста надо воспитывать привычку к физическим упражнениям. Воспитание такой привычки должно проводиться семьёй с помощью детского сада.

Ежедневная гимнастика должна стать у ребёнка такой же потребностью, как умывание, уборка постели, приём пищи в одни и те же часы.

Ценность утренней гимнастики заключается не только в том, что благодаря энергичным движениям создаётся бодрое настроение, и организм включается в работу после сна. Утренняя гимнастика является также важным средством оздоровления организма. Ежедневным выполнением упражнений укрепляется мускулатура, увеличивается подвижность суставов, развивается гибкость и сила. Гимнастические упражнения способствуют более глубокому вдоху и полному выдоху, приучают детей правильно дышать, развивают дыхательную систему. Упражнения в прыжках и беге укрепляют сердце и лёгкие, воспитывают выносливость и силу воли.

В дошкольном возрасте, когда окостенение ещё далеко не закончено, утренняя гимнастика является ценным средством, способствующим формированию осанки, предупреждает возможные у детей искривления позвоночника.

И, наконец, утренняя гимнастика способствует воспитанию у детей силы воли, упорства, настойчивости и дисциплинированности, приучает к аккуратности, сознательному выполнению долга. Катание на лыжах и купание в бассейне – всё это не требует от детей большого волевого усилия; подобные занятия доставляют им только удовольствие. Но другое дело, когда для занятия гимнастикой надо встать пораньше, побороть сон, стараться правильно вы-полнить упражнения и делать всё это ежедневно, без пропуска. Здесь уже нужна настойчивость, воля, дисциплинированность, а главное, ребёнку надо осознать, что выполнение гимнастики является его долгом.

Наши советы

1. Старайтесь будить детей утром в одно и то же время, даже если это выходные. У ребёнка должен быть режим.

2. Проводите утреннюю гимнастику и в выходные дни, чтобы ребёнок знал, что гимнастика нужна в первую очередь ему, а не воспитателям.

3. Используйте художественное слово к зарядке:

Пусть летят к нам комнату

Все снежинки белые

Нам теперь не холодно,

Мы зарядку сделали.

Почему я не болею?

Почему я здоровею?

Потому что каждый день

Заниматься мне гимнастикой не лень.

4. А также художественное слово после зарядки, чтобы ребёнок понимал необходимость утренней гимнастики:

После зарядки мы бодро и смело

Все приступаем за доброе дело.

Чтобы здоровье было в порядке.

Скажем все вместе:

Спасибо зарядке!

**Организация и проведение
утренней гимнастики в дошкольном учреждении.**

В систему двигательного режима дошкольного учреждения разного вида, гимнастика, как форма двигательной деятельности ребенка-дошкольника включена дважды, утром - перед завтраком - «утренняя гимнастика» и после дневного сна - «гимнастика пробуждения».
Проводится она каждый день и является одним из средств оздоровления и воспитания детей.
Утренняя гимнастика обязательно проводится в каждой возрастной группе детского сада перед завтраком, фронтально. Цель ее - организовать коллектив детей, «взбодрить» организм ребенка к предстоящей деятельности.
В младших, средних группах рекомендуется проводить гимнастику в групповой комнате (в группе освобождается пространство для свободного передвижения детей); старших, подготовительных группах в музыкальном, физкультурном залах. В помещении, где проводится гимнастика, следить за соблюдением санитарно- гигиенических норм (влажная уборка пола, постоянный доступ свежего воздуха, открытые фрамуги с проветренной стороны). При наличии соответствующих условий старшие могут заниматься на свежем воздухе (на спортивной или игровой площадке), это способствует закаливанию организма, т.к. двигательная сочетается с воздушными ваннами.
Во всех группах дети занимаются в облегченной одежде. Необходимо снять утепленную одежду, закатать рукава выше локтя, на ноги удобную обувь (спортивные тапочки), носки или гольфы. В неблагоприятную погоду на улице (прохладно, ветрено).
Для создания в группе эмоционально-комфортного климата, утреннюю гимнастику рекомендуется проводить, используя разнообразные формы ее организации:

- комплекс общеразвивающих упражнений;

- комбинированный вариант (ОРУ+ основные движения);

- подвижная игра;

- элементы спортивной ритмики (старшая, подготовительная группы).

-упражнения для мышц плечевого пояса;

- упражнения для мышц туловища;

- упражнения для мышц ног. Эти упражнения выполняются из положения стоя.

Один комплекс используется в течение одной двух недель, в зависимости от сложности упражнений и возраста детей. В младших группах упражнения носят образный, подражательный характер. Количество упражнений в младшей группе - три, четыре; в средней группе - 5-6; в старших группах 8-10 (не включая вводную и заключительную части). Каждое упражнение в младшем и среднем возрасте выполняется 5-6 раз подряд, в старших до 8 раз. При выполнении комплекса общеразвивающих упражнений можно использовать мелкие предметы: флажки, мячи, кубики, обручи, палки предметы мебели: детские стульчики, скамейки.