

Консультация для родителей

Утренняя гимнастика

Утренняя гигиеническая гимнастика благотворно действует на весь организм ребенка, оказывает большое оздоровительное и воспитательное влияние.

Как правило, дети охотно занимаются утренней гимнастикой вместе с родителями, главное контролировать интенсивность нагрузки с учетом возраста и физического развития малыша, а также постоянно проявлять выдумку и, время от времени, разнообразить используемые упражнения

Утреннюю гимнастику с детьми желательно проводить на свежем воздухе, если это не возможно, например, в городе, то занятия необходимо проводить в хорошо проветренном помещении, при температуре воздуха 16-17 °С. Для упражнений выполняемых сидя или лежа, необходимо иметь гимнастический коврик. Для начала занятий утренней гимнастикой не требуется никакой подготовки: поднимитесь сами, разбудите малыша (если не он разбудил Вас), откройте форточку или окно, включите музыку и, пожалуйста, набирайтесь бодрости, сил и здоровья.

Несколько простых советов

- совмещайте занятия утренней гимнастикой с закаливающими процедурами, с воздушными ваннами: заниматься можно босиком, минимум одежды стесняющей движения.
- научите ребенка, а затем постоянно контролируйте правильное дыхание – малыш должен дышать глубоко, ровно и спокойно, делая полный выдох.
- следите, чтобы ребенок не делал лишних движений в суставах, например, сгибание колен, при выполнении движений для туловища.
- можно использовать готовые комплексы упражнений, а можно составлять их самостоятельно. Упражнения подбираются с таким расчетом, чтобы в них принимали участие основные мышечные группы и системы детского организма.
- Примерная схема комплекса утренней гимнастики должна быть такова:
 - а) потягивание;
 - б) ходьба (на месте или в движении);
 - в) упражнения для мышц шеи, рук и плечевого пояса;
 - г) упражнения для мышц туловища и живота;
 - д) упражнения для мышц ног (приседания и прыжки);
 - е) упражнения общего воздействия с участием мышц ног и рук (махи, выпады вперед (в стороны));
 - ж) упражнения силового характера;
 - з) упражнения на расслабление;
 - и) дыхательные упражнения.

Инструктор во физической культуре Скажутина Г.В