






Консультация для родителей


«Организация утренней гимнастики в семье»







Утренняя гимнастика - одна из главных форм режима пребывания воспитанников в ДООУ, посредством которой решаются следующие задачи:


- 
- 
- 
- «разбудить» организм ребенка, настроить его на действенный лад;
 - стимулировать работу внутренних органов и органов чувств;
 - способствовать формированию правильной осанки, предупреждению возникновения плоскостопия.





Но родители являются главным примером для подражания, и поэтому только в совместной деятельности – родители – ребенок – детский сад, можно добиться наилучших результатов для того, чтобы ребенок был здоров.




Утренняя гимнастика ценна тем, что обеспечивает организованное начало дня, дает возможность переключить внимание на совместные формы деятельности.




В семье ребёнку надо создавать такие условия, которые бы способствовали эмоциональной настроенности на обязательное выполнение утренней гимнастики.



Музыка повышает внимание детей и работоспособность. Положительные эмоции, возникающие во время упражнений под музыку, усиливают их физиологический эффект. Поэтому желательно проводить утреннюю гимнастику под музыку.



Условия для проведения утренней гимнастики:

- 
- одежда должна быть изготовлена из натуральных, легких материалов;
 - на ногах – удобная обувь (чешки) или носки с прорезиненной подошвой.

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

Утреннюю гимнастику, начинают с кратковременной энергичной ходьбы (30–50 секунд), разнообразить упражнениями с предметами: флажками, мячами, обручами, скакалками и др. Это помогает правильно и целенаправленно выполнять движения, повышает интерес к гимнастике.

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.

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 необходимо приучать правильно дышать. Нужно, чтобы дети дышали глубоко (через нос), а выдыхали через рот, сочетали фазы дыхания с движениями.

Комплексы утренней гимнастики необходимо менять 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.

Если ребенок перенес респираторное инфекционное заболевание, ему временно могут быть противопоказаны физические упражнения. В этом случае необходимо 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.

