

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД
№ 71г. ПЕНЗЫ «СЕВЕРНОЕ СИЯНИЕ»**

Консультация для родителей

«Полезьа утренней гимнастики в семье»»

Аленушкина О.О.

воспитатель

Родители совместно с детьми дома подготовили доклад "**Здоровая семья - здоровый ребёнок**". Предварительно воспитателем была проведена **консультация "Полезьа утренней гимнастики в семье"**

Цель: напомнить **родителям**, что именно они являются главным примером для своих детей, поэтому только в совместной деятельности – **родители – ребенок – детский сад**, можно добиться наилучших результатов в **оздоровлении** подрастающего поколения.

Консультация:

Давно известно, что движение - это жизнь, оно всесторонне влияет на организм: улучшает кровообращение, обогащает организм кислородом, повышает выносливость, устойчивость к отрицательным внешним воздействиям, улучшает настроение и психологическое **здоровье в целом**. Активные движения повышают устойчивость ребёнка к заболеваниям.

Утренняя гимнастика - это ежедневная процедура, которая проводится в саду каждое утро. Желательно, чтобы она проводилась и выходные, праздничные дни с **родителями дома**. Продолжительность небольшая, всего 5-10 минут, но это обеспечит организованное начало дня, давая возможность переключить всех на совместную деятельность в течение дня.

Примером для детей должны быть их **родители**, они непременно должны участвовать в **гимнастике**, так как правильно дозировать упражнения дошкольники ещё не могут. Упражнения необходимо подбирать простые и доступные, соответствующие возрасту и оказывающие всестороннее воздействие на организм. Самая главная задача - добиться того, чтобы физические упражнения не превратились для ребёнка в рутину, а проходили в виде увлекательной и интересной игры. Нужно создавать такие условия, которые способствуют эмоциональной настроенности на обязательное выполнение **утренней гимнастики**. Желательно проводить **утреннюю гимнастику под музыку**, так как она повышает внимание детей и их работоспособность. Положительные эмоции, возникающие во время упражнений под музыку, усиливают их физиологический эффект.

Для малышей лучше **использовать упражнения**, в которых дети как бы повторяют движения животных, птиц, машин и т. д. Они вызывают эмоциональный подъём у дошкольников и повышают интерес к занятиям.

Перед началом **утренней гимнастики** необходимо проветрить помещение и произвести влажную уборку. Начинается **гимнастика с энергичной ходьбы**, которую можно разнообразить различными предметами и заданиями. Во время ходьбы взрослый становится перед ребёнком и выполняет все движения вместе с ним. Показ должен быть зеркальным! Объяснять упражнения нужно чётко и выразительно. После каждого упражнения должна быть небольшая пауза (*10-15 сек*) для отдыха и урегулирования дыхания, в это время взрослый объясняет следующее упражнение. Во время выполнения упражнений необходимо научить детей правильно дышать: они должны вдыхать глубоко через нос, а выдыхать через рот, сочетали фазы дыхания с движениями. Комплексы **утренней гимнастики** необходимо менять через каждые **2 недели**, чтобы дети успевали усваивать упражнения и интерес к ним не терялся.

В заключение хотелось бы отметить, что в **пользу утренней зарядки** уже давно много всего сказано, и не мы первооткрыватели. Она рекомендована всем, независимо от возраста человека и других физических нагрузок. И уж тем более она полезна самым маленьким.

Дорогие **родители!** Приучая детей с малых лет выполнять **утреннюю гимнастику**, вы на все будущие годы закладываете фундамент, вырабатывая у них полезную привычку и, конечно же, вместе с ними занимаетесь сами.

Здоровья вам и вашим близким!