

Консультация для родителей «Утренняя гимнастика дома»

Современные дети двигаются недостаточно, увлекаясь современными технологиями. Поэтому и вам и вашему малышу не повредят совместные упражнения, особенно если ребенок с утра не «в настроении».

Утренняя 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.

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.

Несколько советов по проведению утренней гимнастики с детьми:

1. Следует обеспечить полную раскованность в поведении, приподнятое эмоциональное состояние и настоящую радость движений!
2. Гимнастика – это не только физкультурное мероприятие, но и специально предусмотренный режимный момент, в котором сосредоточен целый комплекс воздействий на разностороннее развитие детей.
3. Эффективность гимнастики оценивается по оптимальной физической нагрузке. Она должна восприниматься организмом в водной части, как разминка.
4. В основную часть включаются общеразвивающие упражнения, в количестве 3 -7 в зависимости от возраста детей. Можно включить танцевально – ритмические композиции, подвижные игры и т. д. В конце основной части даются интенсивные упражнения для нагрузки или прыжки.
5. В заключительной части гимнастики проводится ходьба или малоподвижная игра, чтобы восстановить пульс и дыхание.

Утренняя гимнастика не только «пробуждает» организм, но и оказывает определенный тренирующий эффект. После зарядки можно предложить ребенку легкий бег, а затем рекомендуется принять водные процедуры.