муниципальное дошкольное образовательное учреждение

Ухоловский детский сад №2 Ухоловского муниципального района

**Консультация для родителей**

на тему: «Утренняя гимнастика в жизни ребенка».

Инструктор по физической культуре: Пылаева О.Д.

сентябрь 2023 г.

**Утренняя гимнастика** – это ежедневная процедура, которая обязательно должна проводиться и в дни праздников, и в то время, когда ребёнок выезжает с родителями на отдых в одно и то же время (10-15мин).   
  
 **Утренняя гимнастика должна проводиться систематически**. Тогда ребёнок, приходя в детский сад после выходных или отпуска, не будет испытывать боль в мышцах (плечевого пояса и рук, брюшного пресса, спины и ног). Систематически тренируя крупные группы мышц, мы активизируем обменные процессы, создаём благоприятные условия для питания всех клеток и тканей организма.

Во время выполнения утренней гимнастики у ребёнка учащается дыхание, розовеет лицо, он может немного вспотеть. Всё это совершенно естественные признаки легкого возбуждения и утомления при активной мышечной деятельности. Наблюдая за ребёнком, родители могут отметить, что при небольшом утомлении во время физических упражнений настроение ребёнка останется спокойным, ровным, он бодр, жизнерадостен.

**Утреннюю гимнастику полезно проводить на свежем воздухе**. Если она проводится в помещении, то во время выполнения движений необходимо обеспечить доступ свежего воздуха. Для утренней гимнастики подбираются упражнения, доступные детям, соответствующие строению и функциям опорно-двигательного аппарата дошкольников. Упражнения должны быть простыми, чтобы детям не пришлось затрачивать много усилий для их освоения

В детском саду новые упражнения разучиваются на физкультурных занятиях. В домашних условиях, перед тем как выполнять зарядку в соответствующем темпе, упражнения надо разучить, то есть выполнять их медленно. В домашних условиях можно также приучать ребёнка двигаться в заданном направлении, останавливаться в указанном месте, например, давать задания пройти «змейкой», по кругу, обходить углы, делая фиксированное движение на повороте. При этом хорошо использовать ковёр или зрительные ориентиры — кубик, длинную верёвку, стулья, кегли и т.д.  
Самая главная задача родителей - добиться того, чтобы физические упражнения не превращались для ребёнка в рутинную работу, а проходили в виде интересной, увлекательной игры.

Упражнения утренней гимнастики развивают мускулы, их силу, гибкость, подвижность суставов, улучшают работу координационных механизмов, влияя на воспитание правильной осанки, углубляют дыхание, усиливают кровообращение, содействуют обмену веществ. Бег, прыжки в заключение гимнастики тренируют сердце и легкие, приручая их к относительной выносливости.

**Утренняя гимнастика** воспитывает у детей внимание, целеустремленность, способствует повышению умственной деятельности, вызывает эмоции и радостные ощущения.

Выполнение детьми физических упражнений на свежем воздухе или в чистом помещении с открытыми фрамугами дает наибольший оздоровительный эффект. Улучшает общее состояние и функциональные возможности нервной системы, укрепляет и закаляет ее, способствует уравновешению возбудительных и тормозных процессов, улучшает обменные реакции, вырабатывает иммунитет к простуде и инфекционным заболеваниям, вызывает у детей ощущение свежести, легкости, радости.

Таким образом, утренняя гимнастика является важным, многосторонним физкультурно-оздоровительным процессом, повышающим и сохраняющим в течение дня жизнерадостное состояние ребенка.