**Консультация для родителей**

**«О пользе утренней гимнастики».**

Подготовила: Князева Л.Г. , воспитатель средней группы.

Большую воспитательную и оздоровительную ценность имеет утренняя гимнастика, как ежедневная форма разнообразных физических упражнений, доступная всем детям.

Физические упражнения улучшают работу органов дыхания, кровообращения, мышечной системы. Продуманный подбор упражнений содействует профилактике нарушения осанки, предупреждает появление плоскостопия, укрепляет все мышечные группы, воспитывает такие качества, как ловкость, быстрота, сила, выносливость.

Утреннюю зарядку желательно проводить на свежем воздухе. Если зарядка проводится в помещении, то комнату необходимо проветрить и довести температуру воздуха до 16 -17 градусов.

Для упражнений, выполняемых сидя и лёжа, необходимо иметь гимнастический мостик или коврик. Для начала занятий утренней гимнастикой не требуется никакой подготовки.

При выполнении упражнений всегда нужно помнить о правильном дыхании – дышать глубоко, спокойно, не забывая о полном выдохе.

При составлении комплексов утренней гимнастики необходимо учитывать определённые требования к содержанию и характеру упражнений. Упражнения подбираются с таким расчетом, чтобы в них принимали участие основные мышечные группы и системы организма. Схема составления комплекса примерно такова:

- потягивание;

- ходьба (на месте или в движении);

- упражнения для мышц шеи, рук и плечевого пояса;

- упражнения для мышц туловища, живота;

- упражнения для мышц ног (приседания, прыжки);

- упражнения общего воздействия с участием мышц ног, рук, (махи, выпады вперёд, в сторону);

- упражнения силового характера;

- упражнения на расслабление;

- дыхательные упражнения;

При подборе упражнений для зарядки, принимают во внимание их доступность и разнообразие (нагрузка на мелкие мышечные группы сочетаются с нагрузкой на крупные группы мышц).

После зарядки рекомендуется принять водные процедуры. Утренняя гимнастика не только «пробуждает» организм, но и оказывает определённый тренирующий эффект.