

МБДОУ «Инсарский детский сад «Солнышко»

консультация для родителей

"Начинаем утро с зарядки"

Подготовила: воспитатель
второй младшей группы
Балуева Н.А.



Инсар, 2020 г.

Утренняя гимнастика вырабатывает у детей привычку каждый день по утрам выполнять физические упражнения. Со временем эта полезная привычка переходит в потребность, тем самым прививается культура здорового образа жизни у дошкольников.

Утренняя гимнастика – это комплекс специально подобранных упражнений, которые проводятся с целью настроить, «зарядить» организм ребенка на весь предстоящий день. Оздоровительное и воспитательное значение утренней гимнастики приобретает в том случае, если она проводится систематически. Оздоровительное значение утренней гимнастики заключается в воздействии упражнений на физическое развитие детского организма с учётом анатомо – физиологических, психологических особенностей детей. Систематическое проведение утренней гимнастики укрепляет костно – мышечную систему, правильную форму приобретает стопа, а хорошая осанка способствует нормальному функционированию всех внутренних органов. Правильно подобранные движения укрепляют сердечную мышцу, деятельность кровеносной системы, увеличивают емкость легких, уравнивают процессы возбуждения и торможения.

В детском саду утренняя гимнастика проводится одновременно со всеми детьми данной возрастной группы. Постепенно дети привыкают к определенному порядку, дисциплине, к выполнению некоторых трудовых навыков (*подготовить физкультурные пособия, убрать стулья и т. д.*). Утренняя гимнастика проводится в музыкальном зале, на участке весной, летом и осенью. Утренняя гимнастика проводится с физкультурными пособиями (флажками, кубики, мячи, обручи и т. д.), которые повышают интерес, улучшают качество движений.

Положительное влияние оказывают физические упражнения, воздействующие на весь организм и одновременно охватывающие большое число мышц. К таким упражнениям относятся движения динамического характера, ходьба, бег, прыжки. Утренняя гимнастика начинается с ходьбы, переходящая в бег, далее упражнение восстанавливающее дыхание и снова ходьба, которая может быть различных видов. Далее дети строятся (*в круг или звенья*) для выполнения общеразвивающих упражнений. Первое упражнение в любой возрастной группе всегда дается для мышц плечевого пояса, которые способствуют расширению грудной клетки. Затем 3-5 упражнений, укрепляющие мышцы живота, спины и ног. Упражнения даются в разном темпе - в умеренном, затем быстром, затем в медленном. Включение в утреннюю гимнастику упражнений для формирования осанки обязательно. В заключительной части гимнастики для снижения нагрузки предлагается ходьба или малоподвижная игра, специальные дыхательные упражнения с медленным продолжительным выдохом в виде чтения четверостишия на одном-двух вдохах или игровые упражнения («*Шина спустилась*», «*Мяч лопнул*» и т. д.). При

выполнении упражнений необходимо следить за дыханием детей. Вся утренняя гимнастика должна проводиться эмоционально, вызывать у детей хорошее, жизнерадостное настроение. Но самое основное - это слаженное, четкое выполнение детьми физкультурных упражнений.

Основные задачи физического воспитания:

1. Охрана и укрепление здоровья ребенка, закаливания организма.
2. Воспитание нравственно – волевых черт личности, активности, самостоятельности.
3. Формирование жизненно необходимых видов двигательных действий: ходьба, бег, прыжки, лазанья, бросание, ловли, метания.
4. Содействие формированию правильной осанки и предупреждения плоскостопия.
5. Воспитание интереса к активной двигательной деятельности и потребности в ней.

Грустно видеть, когда на зарядке присутствует 2- 4 ребенка. Но наша с вами задача – добиться хорошего посещения зарядки.

Утренняя гимнастика должна стать гигиенической потребностью каждого ребенка. Решить эту задачу можно только общими усилиями детского сада и семьи.