**Консультация для родителей**

**Комплексы утренней гимнастики для детей 3–4 лет на дому.**

 Уважаемые родители, надо помнить, что утренняя гимнастика имеет большое оздоровительное значение для ребенка при условии систематического ее выполнения для детей 3-4 лет не более 5 – 6 минут.

 Как правило, комплексы гимнастики включают различные виды ходьбы и бега (иногда несложные игровые задания); общеразвивающие упражнения с предметами (кубики, мячи, кегли, флажки и т. д.) и без предметов.

 Ходьба и бег в начале гимнастики– это небольшая разминка, затем ребенок выполняет упражнения общеразвивающего характера для мышц спины, плечевого пояса, живота и ног.

 Многофункциональность общеразвивающихся упражнений способствует оздоровлению организма, развивает силы мышц, подвижность суставов, формирует правильную осанку и умение ориентироваться в пространстве.

 Нужно запомнить, что правильное соблюдение исходных положений – обязательное условие при выполнении каких-либо гимнастических упражнений. Необходимо следить за тем, чтобы ребенок занимал правильное исходное положение: именно оно определяет физическую нагрузку на различные группы мышц. Исходные

 положения разнообразны – стоя, сидя, в

 стойке на коленях, лежа на спине и животе

 (при условии занятий в помещении). Важна и

 последовательность перехода от одного

 исходного положения к другому.

 Например, для перехода из положения, стоя в положение, лежа предлагается сначала поставить ноги поближе, плавно опускаясь присесть, а затем уже лечь. В положении стоя для малышей, как правило, используют две позиции ног: на ширине ступни и на ширине плеч.

 Объяснение и показ упражнений для ребенка должны быть четкими и краткими. Особенно нежелательна длительная статическая поза, что отрицательно сказывается на осанке в целом и в основном формировании свода стопы ребенка.

Игровые задания, подвижные игры малой и средней активности служат дополнением к двигательной нагрузке оздоровительного комплекса, вносят разнообразие и доставляют ребенку радость и удовольствие.

 В заключение комплекса, как правило, проводится ходьба в умеренном темпеили несложное игровое задание для приведения всех функций и систем организма детей в относительно спокойное состояние.

 Уважаемые родители главное, чтобы ребенок был здоровый, бодрый, веселый и занимался с удовольствием.

***Комплекс 1.***

**1.**  Ходьба на месте и бег, по кругу изображая паровозик.

**Упражнения без предметов**

**2.** И. п. – ноги на ширине ступни, руки перед грудью согнуты в локтях, пальцы сжаты в кулаки. Круговые движения рук перед грудью, одна рука вращается вокруг другой.



**3.** И. п. – ноги слегка расставлены, руки за спиной. Присесть, обхватить руками колени, подняться, убрать руки за спину, вернуться в исходное положение.

**4.** И. п. – сидя ноги врозь, руки на поясе. Наклониться, коснуться руками носков ног, выпрямиться, вернуться в исходное положение.



****

**5.** И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. 1 – согнуть руки перед грудью; 2 – поворот вправо, руки в стороны; 3 – выпрямиться, руки перед грудью; 4 – исходное положение. То же влево (4 раза).

******

***Комплекс 2.***

**1.** Ходьба с перешагиванием через предметы.

**Упражнения с кубиками.**

**2.** И. п. – ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. Вынести кубики вперед, стукнуть ими друг о друга, опустить вниз, вернуться в исходное положение (5 раз).



**3.** И. п. – ноги на ширине ступни, кубики за спиной. Присесть, положить кубики на пол, встать, руки убрать за спину. Присесть, взять кубики, выпрямиться, вернуться в

исходное положение (4 раза).

**4.** И. п. – сидя ноги скрестно, кубики в руках на коленях. Поворот вправо, положить кубик на пол за спиной, выпрямиться. То же в другую сторону. Поворот вправо, взять кубик. То же в другую сторону (по 3 раза в каждую сторону).
**5.** И. п. – ноги слегка расставлены, кубики на полу. Прыжки на двух ногах вокруг

кубиков, с небольшой паузой между прыжками.

***Комплекс 3.***

**1.** Ходьба на месте на сигнал: «Зайка!» ребенок останавливается и прыгает на двух ногах,

на сигнал: «Птичка!» легкий бег. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.

**Упражнения с мячом.**
**2.** И. п. – ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу Поднять мяч вверх, опустить, вернуться в исходное положение.
 **3.** И. п. – ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках у груди.

 Наклониться, коснуться мячом пола, выпрямиться,

 вернуться в исходное положение.
 **4.** И. п. – ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу.

 Присесть, мяч в согнутых руках, встать, выпрямиться,

 вернуться в исходное положение.

**5.** И. п. – сидя на пятках, мяч на полу в обеих

руках. Катание мяча вокруг себя вправо и влево, перебирая руками. Темп упражнения средний (2–3 раза).

**6.** И. п. – ноги слегка расставлены, мяч в согнутых руках на груди. Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг своей оси вправо и влево.

***Комплекс 4.***

**1.**  Ходьба и бег, высоко поднимая колени, как лошадки. Ходьба и бег чередуются.

**Упражнения с флажками.**

****

 **2.** И. п. – стоя ноги на ширине ступни, флажки в обеих руках внизу. Поднять флажки вверх, помахать ими,

**** опустить флажки, вернуться в исходное положение.

**3.** И. п. – стоя ноги на ширине ступни, флажки в согнутых руках у плеч. Присесть, вынести флажки вперед. Встать, вернуться в исходное положение.

**4.** И. п. – сидя ноги врозь, флажки в согнутых руках у плеч. Наклониться вперед, коснуться пола палочками флажков, выпрямиться, вернуться в исходное положение.

**5.** И. п. – стойка на коленях, флажки в обеих руках внизу. Поднять флажки вверх и помахать ими вправо (влево), опустить, вернуться в исходное положение.

***Комплекс 5.***

**1.** Ходьба на месте, на сигнал: «Петушок!» ходьба, поднимая высоко колени, руки на поясе, на сигнал: «Пчелка!» легкий бег. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.

**Упражнения с платочками** (30×30 см)

**2.** И. п. – ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках у груди. Руки вперед – показать платочек, вернуться в исходное положение.

**3.** И. п. – ноги на ширине плеч, платочек в обеих руках внизу. Наклониться и помахать платочком

вправо (влево), выпрямиться (рис. 8), вернуться в исходное положение.

**4.** И. п. – ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках внизу. Присесть, платочек вынести вперед, встать, вернуться в исходное положение.



**5.** И. п. – ноги на ширине ступни, платочек внизу Поднять платочек вверх, присесть, спрятаться за платочек, встать, вернуться в исходное положение.

**6.** И. п. – ноги слегка расставлены, платочек в правой руке, левая рука на поясе. Прыжки на двух ногах на месте, помахивая платочком.

 **Уважаемые родители не забывайте, что утренняя гимнастика** имеет большое оздоровительное и воспитательное значение, устраняет у ребенка заторможенность физиологических процессов, создает у детей жизнерадостное настроение, благоприятно влияет на нервно-психическую деятельность, доставляет им большое удовольствие и обеспечивает бодрое настроение.