**Рекомендации для родителей**

*«****Сидим дома-утренняя гимнастика****»*

**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, продолжительностью 5-10 минут.

В семье ребёнку надо создавать такие условия, которые бы способствовали эмоциональной настроенности на обязательное выполнение **утренней гимнастики**.

**Утренняя гимнастика** должна проводиться систематически. Тогда ребёнок, не будет испытывать боль в мышцах *(плечевого пояса и рук, брюшного пресса, спины и ног)* при проведении **утренней гимнастики не регулярно**. Систематически тренируя крупные группы мышц, мы активизируем обменные процессы, создаём благоприятные условия для питания всех клеток и тканей организма.

10 правил зарядки для детей

1. В теплое время года зарядку лучше выполнять на свежем воздухе. Это принесет больше пользы и поможет быстрее проснуться. Если же погода или условия не слишком способствуют зарядке на улице, позаботьтесь о том, чтобы помещение, в котором вы будете заниматься вместе с ребенком, было хорошо проветрено и наполнено свежим воздухом.

2. Зарядку следует проводить на голодный желудок перед завтраком. Но перед упражнениями лучше прополоскать рот, можно выпить стакан воды.

3. Время зарядки и сложность упражнений зависят от состояния здоровья и возраста ребенка. В среднем зарядка не должна превышать 10—15 мин. Чтобы зарядка не была скучной, используйте веселые стишки.

4. Не забывайте о музыке. Под веселую энергичную музыку делать зарядку веселее и интереснее.

5. **Утреннюю** зарядку следует начинать с быстрой ходьбы. Затем выполняйте упражнения для рук, пояса и спины, далее упражнения на укрепление мышц туловища и ног. Не забывайте о правильной осанке. Следите, чтобы ребенок выполнял все упражнения правильно.

6. Заканчивать зарядку стоит прыжками или бегом на месте. Заключительные упражнения должны длиться не более минуты. Затем переходите к ходьбе и упражнениям для успокоения дыхания.

7. Следите за дыханием ребенка. Вдох нужно делать через нос глубоко, а выдох — через рот медленно.

8. Зарядку следует заканчивать обливанием, душем или обтираниями.

9. Каждые 2—3 недели меняйте упражнения, чтобы ребенку не надоело.

10. Увеличивайте сложность и интенсивность движений постепенно, чтобы детский организм привык к нагрузке.

Что включает в себя комплекс упражнений для **утренней гимнастики**?

**Утреннюю гимнастику**условно подразделяют на три части: вводную, основную, заключительную. Каждая часть имеет свои задачи и содержание.

Вводная часть:решает психологическую задачу: организовать, активизировать внимание детей, вызвать интерес, создать бодрое настроение.

Вводная часть подготавливает организм к выполнению более сложных упражнений и начинается с различных видов ходьбы *(на носочках, пятках, боком, с высоким подниманием колен)* и бега с последующей ходьбой. Это небольшая разминка.

Основная часть: в ней формируются двигательные навыки, развиваются физические качества.

В основную часть входят танцевально-ритмичные упражнения для рук, плечевого пояса и спины, упражнения на укрепление мышц туловища и формирование правильной осанки, упражнения для ног, улучшающие кровообращение и подвижность в суставах.

Заключительная часть: ее назначение снизить физическую нагрузку, спокойное состояние ребенка.

В заключительной части проводится ходьба в умеренном темпе и игры малой подвижности для восстановления дыхания, включаются элементы здоровье сберегающих технологий,способствующие полноценному физическому развитию:

1. упражнения на восстановление дыхания.

2. Пальчиковые **гимнастики**.

3. Упражнения для глаз.

4. Упражнения для профилактики плоскостопия, массаж, самомассаж и другие.

Примерный комплекс **утренней зарядки**.

Комплекс №1 *(без предметов)*

I часть.Вводная: Ходьба врассыпную по всей площадке (комнате), на сигнал взрослого *«Бабочки!»* бег врассыпную, помахивая руками, как крылышками.

II часть. Общеразвивающие упражнения без предметов

1. И. п. — стоя ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Махи обеими руками вперед-назад 4 раза подряд, вернуться в исходное положение.

2. И. п. — стоя ноги на ширине ступни, руки на поясе. Присесть, обхватить колени руками, встать, вернуться в исходное положение *(5 раз)*.

3. И. п. — сидя ноги врозь, руки за спиной. Наклон вперед, коснуться пальцами рук носков ног, выпрямиться, вернуться в исходное положение *(4 раза)*.

4. И. п. — лежа на животе, руки вдоль туловища с опорой о пол. Попеременное сгибание и разгибание ног — как жучки *(серия движений на счет 1-4, повторить 3-4 раза)*.

III часть. Подвижная игра *«Догонялки»*

Бойкий маленький народ

Раскатился, как горох.

Покатился тут и там — Не догнать народец нам.

*(Н. Зарецкая)*

Комплекс №2 *(с платочами)*

I часть.Вводная: Ходьба в колонне по одному, бег высоко поднимая колени, как лошадки. Ходьба и бег чередуются.

II часть. Общеразвивающие упражнения с платочками.

1. И. п. — ноги на ширине ступни, платочки в обеих руках внизу. Поднять через стороны платочки вверх, скрестить; опустить вниз, вернуться в исходное положение.

2. И. п. — ноги на ширине плеч, платочки у плеч. Наклониться, помахать платочками перед собой, выпрямиться, вернуться в исходное положение.

3. И. п. — ноги на ширине плеч, платочки у груди. Поворот вправо (влево, отвести платочек в сторону (руки прямые, вернуться в исходное положение.

4. И. п. — ноги слегка расставлены, платочки на полу. Прыжки на двух ногах *(перед платочками)* в чередовании с небольшой паузой.

III часть. Подвижная игра *«Догоните зайку»*.

К детям зайчик подбежал,

Возле деток прыгать стал.

Прыг, скок, прыг, скок —

Догоняй меня, дружок! *(игра повторяется 2—З раза.)*