

Памятка для родителей «Утренняя гимнастика — это весело и полезно»



Памятка для родителей «Утренняя гимнастика — это весело и полезно»

Все мы давно знаем, что **утренняя гимнастика** - это неотъемлемая часть здорового образа жизни. Она рекомендована всем, независимо от возраста. И уж тем более она **полезна** и важна для самых маленьких. Ведь зарядка не только укрепляет мышцы, суставы и связки, повышает иммунитет, но и помогает ребенку быстро избавиться от **утренней сонливости**, обеспечивает прилив энергии и бодрости, служит залогом хорошего настроения на целый день.

Какие правила необходимо знать,

чтобы дети подружились с утренней гимнастикой :

1. **СВЕЖИЙ ВОЗДУХ.** Обязательное условие - это проветренное, просторное и светлое помещение в котором проводится **утренняя гимнастика**. Идеальное место - это улица, конечно, если позволяют погодные и жилищные условия.

2. **РЕГУЛЯРНОСТЬ.** **Утренняя гимнастика** должна присутствовать в жизни ребёнка каждый день и даже в дни праздников, и в то время, когда ребёнок выезжает с **родителями на отдых**.

3. **ПРАВИЛЬНОЕ ВРЕМЯ.** **Утренняя гимнастика** проводится до завтрака, натощак. Продолжительностью - от 5 до 10 минут, меняя комплексы каждые 2-3 недели.

4. **ВОЗРАСТНЫЕ И ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ.** При планировании и проведении **гимнастики** необходимо учитывать возраст ребенка, физические способности, состояние здоровья и настроения, интересы и предпочтения и т. д. ;

5. **ИГРА.** Комплекс **утренней гимнастики** всегда интереснее проводить в игровой форме под весёлую и заводную музыку.

6. **ДЫХАНИЕ.** Во время **утренней гимнастики** ребенку нужно правильно дышать через нос. Чтобы лучше это контролировать, следует включать упражнения со звуками на выдохе («с-с-с», «ш-ш-ш» и т. д.).

7. **ПРИМЕР И ХОРОШАЯ КОМПАНИЯ.** Лучшей мотивацией малыша к зарядке является личный пример. Детям свойственно повторять все за взрослыми, и если ребенок увидит, с каким удовольствием **родители делают зарядку**, он обязательно присоединится к ним. К тому же в коллективе ребёнок охотно выполняет упражнения потому, что занимаются все.

Из чего же состоит утренняя гимнастика?

Гимнастику следует начинать с потягиваний в стороны и вверх. Они помогают пробудиться и растянуть позвоночник. Затем - разогрев, например, ходьба на месте или по периметру комнаты. Можно добавить ходьбу на носочках и пятках и в завершение бег на месте или кругом по комнате.

Главная часть зарядки состоит из упражнений, выполняемых с нарастающей интенсивностью. Начиная сверху, с шеи и плеч (лёгкие наклоны головы, различные махи руками и т. д., после - туловище (*различные наклоны, повороты, упражнения лежа на спине и т. д.*) постепенно спускаясь вниз, к ногам (*приседания, махи ногами, прыжки и т. д.*).

Заключительный этап зарядки, ходьба на месте, сопровождающаяся подниманием и опусканием обеих рук через стороны и дыхательными упражнениями. Это успокоит сердцебиение и нормализует дыхание.

Очень важно, чтобы **утренняя гимнастика** стала естественной потребностью в жизни ребёнка. Задача взрослых - создать такие условия, которые бы способствовали эмоциональной настроенности на обязательное выполнение **утренней гимнастики**.

