

## **Приглашаем на утреннюю гимнастику в ГКУ СО КК «Крыловский КЦРИ»**

Утро летнего дня – свежий воздух, лёгкий ветерок, лучи тёплого солнца! Это и отличное начало дня для ребят, посещающих занятия инструктора ЛФК Ларисы Павловны Василец (в ГКУ СО КК «Крыловский КЦРИ»), которые начинаются с утренней гимнастики.

Утренняя гимнастика для детей – ежедневно выполняемый по утрам комплекс физических упражнений, настраивающий детей на активный и позитивный лад, содействующий укреплению детского организма, а так же развитию и правильному формированию у них двигательных навыков.

Комплекс утренней гимнастики включает специальные физические упражнения, основанные на повторении двигательных действий произвольного характера в определенной последовательности, направленные на развитие определенных групп мышц. Для проведения упражнений используются различные предметы – скакалки, мячики, обручи, флажки, ленточки с кольцами, легкие гантели, кубики.

Утренняя гимнастика для детей состоит из трех частей: разминочная часть (различные виды ходьбы, бег, прыжки, упражнения на тренировку внимания в движении); основная часть (повороты, наклоны, упражнения для верхнего и нижнего корпуса и т.д.); заключительная часть (восстановительные упражнения для дыхания и релаксации).

Для формирования мотивации детей к выполнению необходимых упражнений занятия лечебной физкультурой проводятся весело и интересно. Простые и понятные, приносящие удовольствие и радость ребёнку упражнения, такие как: «Глазки», «Ротик», «Помашем крыльями!», «Вырастим большие!», «Спиралька», «Заборчик», «Попрыгаем на одной ноге!», «Часики» и др., позволяют начинать день в хорошем настроении, подготовиться к активному времяпровождению, формируют бодрость духа и позитивное настроение на целый день.

