

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №1 «Теремок» р.п.Базарный Карабулак Саратовской области»

412600, Саратовская область р.п.Базарный Карабулак ул.Сакко и Ванцетти д.34
тел.(884591)7-16-90

Консультация

для родителей на тему:
*«Утренняя гимнастика.
Для чего она нужна»*



Подготовила:
инструктор по физической культуре
Галактионова Г.Н.

Для того чтобы ребенок рос счастливым и здоровым нужно развивать не только его умственные способности, необходимо еще и уделять внимание физическому воспитанию.

Утренняя гимнастика является одним из важнейших компонентов двигательного режима детей. Она направлена на оздоровление, укрепление, повышение функционального уровня систем организма, развитие физических качеств и способностей детей. Закрепление двигательных навыков. Исследования показывают, что дети, которые ведут подвижный образ жизни и выполняют утреннюю гимнастику, лучше других приспосабливаются к современному ритму жизни и более устойчивы к стрессовым ситуациям, заболеваниям. После умеренных занятий улучшится сон и аппетит ребенка. Польза зарядки по утрам проявляется в повышенной работоспособности. Разминка заставляет кровь двигаться по сосудам интенсивнее. В результате ткани организма насыщаются питательными компонентами и кислородом. Насыщение кислородом головного мозга приводит к усиленной концентрации внимания, улучшению памяти, ускорению мыслительных процессов. Необходимость приступить после пробуждения к выполнению упражнений утренней гимнастики требует, а значит, и воспитывает волевые качества ребенка: волю, настойчивость, дисциплинированность, упорство, самостоятельность.

Утренняя гимнастика ценна еще и тем, что у детей вырабатывается привычка каждый день по утрам выполнять различные упражнения. Со временем эта полезная привычка переходит в потребность и сохраняется у человека на всю жизнь.

Утреннюю гимнастику игрового характера отличают интересные содержание, музыкальное сопровождение, радостная атмосфера, положительные детские эмоции и красивая образная речь взрослого. Все это способствует активации двигательной деятельности детей. Особенно игровые комплексы утренней гимнастики необходимы малышам. Ребенок, с раннего возраста погруженный в атмосферу радости, тепла, комфорта, вырастет устойчивым к неожиданным ситуациям в жизни и будет менее подвержен стрессам.

Комплексы утренней гимнастики для детей 2-3 лет.

В этом возрасте малыш импульсивен, не может придерживаться точно заданной формы движения, но способен действовать подражательно взрослому. Взрослый показывает упражнения в медленном темпе, с показом сочетается словесное объяснение. По мере усвоения детьми упражнений темп и амплитуда нарастают. Взрослый выполняет с детьми все упражнения с начала до конца. Объяснения и указания даются в процессе выполнения упражнений. В начале и по окончании гимнастики можно использовать бубен, но только тогда, когда дети уже освоили движения.



« СЛОНИКИ ПОТОПАЛИ! »

В исходном положении ребёнок стоит, затем он наклоняется и ставит руки на пол. Делает шаг правой рукой и правой ногой, потом левой рукой и левой ногой, так передвигается по помещению. Важно, чтобы ноги при ходьбе были прямыми. Если ребёнку трудно их держать в таком положении, то ходить можно, обхватить руками голени сзади.

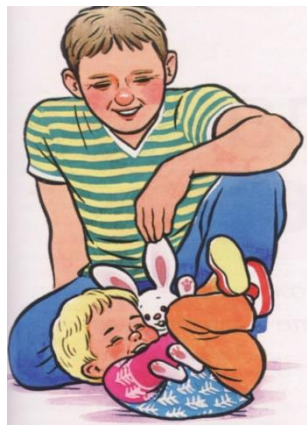
« ТЯНЕМ РЕПКУ»

Мама садится напротив ребёнка. Оба сгибают ноги и упираются ступнями друг в друга, держась за руки. Ребёнок делает наклон назад и выпрямляет ножки (*упираясь в мамы*), а мама удерживает его за руки, чтобы не упал (5-6 раз).



« ПОПАЛСЯ»

Ребёнок ложится на спинку, кто-нибудь из взрослых кладёт на живот малыша маленькую мягкую игрушку. Как только она очутится у крохи на животе, он должен быстро обхватить её руками и ногами – попалась игрушка! Потом ребёнок опять ложится на спину, а игрушку убирают (5-6 раз)



« ГОРКИ И ЯМКИ»

Малыш встаёт на колени, руки ставит на пол перед собой (*на ширине плеч*). Сгибая руки, касается грудью пола, хорошо прогибает спинку вниз - делает ямку. Выпрямляет ручки и выгибается дугой в обратную сторону – горка выросла.(5-6 раз)



«КТО КОГО?»

Ребенок садится на пол, руками упирается сзади в пол. Мама располагается напротив малыша и удерживает одну его ногу за носок, кроха в это время изо всех сил старается оттянуть носок на себя. Затем мама держит другую его ножку, а потом обе. На каждую — по 4 подхода, на две ноги — 6-8 подходов.



«ВАНЬКА-ВСТАНЬКА»

Ребенок ставит ноги на ширине плеч, руки разводит в стороны. Кто-нибудь из родителей держит его за руку. Малыш медленно приседает, не отрывая пяток от пола (на всей стопе!), затем встает и приседает еще раз, но уже пружинящими движениями и также на всей стопе (6-8 раз).



Для создания у ребят положительного отношения к занятиям физкультурой гимнастика проводится в игровой форме: дети с удовольствием имитируют голоса и движения животных, изображают различные предметы (часы, мыльный пузырь и т.д.).

«Где же наши руки?»

Ходьба стайкой за воспитателем. По сигналу остановиться, повернуться к воспитателю.

Общеразвивающие упражнения.

1. «Покажите руки».

И. п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки перед собой, опустить.

Повторить 4 раза.

2. «Спрячьте руки».

И. п.: То же. Отвести руки назад, вернуться в исходное положение. Через несколько дней можно усложнить упражнение: присесть, положить руки на колени, встать, опустить руки. Повторить 4 раза.

Ходьба стайкой за воспитателем.

«Птички»

Ходьба стайкой, постепенно перейти к бегу стайкой и закончить ходьбой стайкой.

Общеразвивающие упражнения.

1. «Птички машут крыльями» *и.п.:* ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки в стороны, помахать ими, опустить. Повторить 4 раза.

2. «Птички клюют зерна». *И.п.:* то же. Присесть, постучать пальцами по коленям, встать. Повторить 4 раза.

Ходьба стайкой.

«Поезд»

Ходьба и непродолжительный бег друг за другом. Ходьба на носках.

Построение в круг.

Общеразвивающие упражнения

1. «Поезд». *И. п.:* ноги слегка расставлены; руки согнуты в локтях (у пояса), пальцы сжаты в кулаки. Выпрямить руки вперед, согнуть, произнести “чу-чу” (рис. 19).

Повторить 4 раза.

2. «Починим колеса». *И. п.:* ноги слегка расставлены, руки внизу. Наклониться вперед, постучать по коленям, выпрямиться. Повторить 4 раза.

3. «Проверим колеса». *И. п.:* то же. Присесть, положить руки на колени, встать. Повторить 4 раза.

Перестроение из круга. Бег друг за другом - “поезд быстро едет”. Ходьба.

Предложите ребенку выполнять зарядку по утрам. Во время занятий, конечно же, важна дисциплина. Но не стоит давить на ребенка, достаточно просто подбадривать и хвалить. Однако дети быстро утомляются, легко возбуждаются. Движения ребенка еще недостаточно сформированы, не до конца произвольны.

Длительность утренней гимнастики — 4—5 минут.

Комплексы состоят из 2-3 игровых, подражательных упражнений.

Детям этого возраста свойственна подвижность и слабая, способность принимать законченные, фиксированные положения, поэтому все движения выполняются последовательно.

Упражнения повторяются 4—5 раз.

Одежда ребенка не должна сковывать его движений, а лучше и вовсе проводить зарядку в трусиках и босиком. Чаще следует хвалить его за успехи и вселять уверенность. Так как объяснить маленькому ребенку, что зарядка очень полезна для его организма, пока невозможно, 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. Проводить зарядку лучше под любимую музыку ребенка, и сделать упражнения своеобразным ритуалом – пусть это будет игра. Тогда утренняя зарядка станет малышу в радость!