

**Консультация  
для родителей**

**«Организация утренней  
гимнастики в семье»**



Во время выполнения упражнений детей необходимо приучать правильно дышать. Нужно, чтобы дети дышали глубоко (через нос), а выдыхали через рот, сочетали фазы дыхания с движениями.

Комплексы утренней гимнастики необходимо менять через две недели, однако этот срок может колебаться в зависимости от их усвоения и интереса детей. Если ребенок выполняет упражнение четко и интерес к нему уменьшается, его заменяют более сложным.

Если ребенок перенес респираторное инфекционное заболевание, ему временно могут быть противопоказаны физические упражнения. В этом случае необходимо проконсультироваться у врача в отношении возможности выполнения ребенком утренней гимнастики.

Самая главная задача родителей – добиться того, чтобы физические упражнения не превращались для ребёнка в рутинную работу, а проходили в виде интересной, увлекательной игры.





**Рекомендуем вам вот такие упражнения, из которых вы самостоятельно можете составить небольшой комплекс:**

**Упражнения для ног.**

"Стал маленьким". Ребёнок стоит прямо, слегка расставив ноги, ступни параллельны, руки опущены. Низко приседает - "стал маленьким", затем встаёт - "стал большим".

"Прятки". Ребёнок приседает ("прячется") и выпрямляется, держась за спинку маленького стульчика.

"Покачай ногой". Ребёнок стоит, держась одной рукой за спинку стула. Покачивает ногой (дальней от стула) вперёд - назад. Поворачивается и покачивает другой ногой.

"Беги, а я догоню". Малыш бегаёт по комнате, а вы делаете вид, что ловите его.

**Упражнения для туловища.**

"Качание деревьев". Встань прямо, ноги врозь, руки опущены. Наклониться направо, затем влево, руки расслаблены.

"Самолёт". Малыш стоит, слегка расставив ноги, руки опущены. Поднимает руки в стороны ладонями вверх. Поворачивается в стороны, не опуская рук.

"Подними ножки". Самостоятельно поднимает прямые ноги и старается дотянуться ступнями до игрушки.

"Присаживание". Малыш лежит на спине. Придерживая ему ноги, попросите ребёнка сесть. Для начала можно помогать, поддерживая то за одну, то за другую ручку.

"Ласточка". Ребёнок лежит на животе, руки разведены в стороны. Слегка прогибаясь, поднимает голову и руки. Для начала можно помочь малышу, поддерживая его за разведённые в стороны руки.

"Рыбка". Ребёнок лежит на животе, согнутые руки под грудью. Прогибает спину, выпрямляя руки, поднимает голову и грудь.

**Упражнения с мячом.**

"Посмотри на мяч". Ребёнок стоит прямо, ноги врозь, в опущенных руках держит перед собой мяч. Поднимает мяч над головой и смотрит на него.

"Приседание с мячом". Встань прямо, ступни ног параллельно, в опущенных руках держать мяч. Присесть, коснуться мячом пола, затем выпрямиться.

"Оттолкни мяч руками". Малыш стоит прямо, слегка расставив ноги, руки опущены. Встаньте напротив и, держа мяч на одной руке, предложите ребёнку столкнуть его.

Надеемся, что наши рекомендации помогут вам проводить с малышом время весело и полезно.

# На зарядку становись!



Fizinstruktor.ru

Утренняя зарядка – что нужно о ней знать, чтобы получить радость и положительный эффект?

Во-первых, не следует путать эти два понятия – утренняя зарядка и физическая тренировка. Утренняя зарядка преследует цель ускорить приведение организма в работоспособное состояние после сна, повысить общий тонус и настроение, устранить сонливость и вялость. Она не предназначена для того, чтобы тренировать организм.

Во-вторых, утренняя зарядка должна состоять исключительно из упражнений на гибкость, подвижность, дыхание. Этот вид физической деятельности призван усиливать ток крови и лимфы, активизировать обмен веществ и все жизненные процессы, ликвидировать застойные явления после сна. Утренняя зарядка исключает использование упражнений на силу и выносливость.

В-третьих, в качестве исходных положений используются положения, сидя и лежа. То есть, можно начать делать утреннюю зарядку не вставая с постели. Выполнять упражнения нужно медленно и без резких движений. Утренняя зарядка, а точнее ее нагрузка и интенсивность должны быть значительно меньше, чем при дневных тренировках. В целом утренние физические нагрузки не должны вызывать утомления. Ведь организм еще не совсем проснулся и не может работать с полной отдачей.

С ребенком утреннюю зарядку можно проводить со второго года его жизни в виде развлекательной игры с элементами ходьбы и бега. Необходимо учитывать следующую последовательность упражнений. Первыми выполняются упражнения дыхательного типа для плечевого пояса. Например, поднятие рук в стороны и опускание их вперед или хлопки ладонями на уровне груди или за спиной. Упражнения для мышц спины и живота и развития гибкости позвоночника. Например, приседания с легким наклоном головы вперед или наклоны корпуса вперед. При этом руки касаются голеней, потом корпус выпрямляется, руки отводятся за спину. Эти упражнения дают большую нагрузку и должны следовать за более легкими, такими как дыхательные. Затем должны снова идти упражнения, способствующие расширению грудной клетки. Например, поднятие рук в стороны до уровня плеч и их опускание. Упражнения с большей нагрузкой, например наклоны и приседания, выполняются по два-три подхода.

После всех упражнений нужен кратковременный, секунд 10–15, бег или подпрыгивания. Заканчивают гимнастику ходьбой на месте, во время которой стараются нормализовать дыхание.

## Будьте здоровы!