

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад компенсирующего вида № 21»

**Консультация – практикум
для родителей
«Утренняя гимнастика
для дошкольника»**

Составитель
Рыжова Людмила Фёдоровна,
инструктор по физкультуре

Задача: дать практические советы родителям по организации и проведению утренней гимнастики с ребёнком.

Занятия физическими упражнениями в дошкольном возрасте при правильном их подборе способствуют гармоничному и своевременному развитию всех функциональных систем организма ребёнка, являются фундаментом здоровья будущего взрослого человека.

Прививать любовь к активной двигательной деятельности – значит заложить базис здорового образа жизни.

Утренняя гимнастика как ежедневная форма занятий физическими упражнениями, без сомнения, может служить средством решения этой проблемы. Следует отметить, что всем практически здоровым детям можно выполнять утреннюю гимнастику.

Утреннюю гимнастику лучше проводить с музыкальным сопровождением. Музыка одновременно регулирует темп и ритм движения, тем самым способствуя более чёткому и правильному выполнению упражнения, вызывает положительные эмоции и создаёт бодрое настроение.

В тёплое время года, в хорошую погоду рекомендуется проводить утреннюю гимнастику на свежем воздухе, что обеспечивает наилучший оздоровительный эффект. При проведении гимнастики в помещении необходимо соблюдать гигиенические правила – помещение должно быть хорошо проветренным, обеспечен доступ свежего воздуха; ковровое покрытие должно быть чистым. Ребёнок занимается в облегченной одежде и лёгкой обуви, не стесняющей движения и дыхание.

Упражнения должны быть просты и знакомы детям.

Предлагаю Вашему вниманию комплекс упражнений для утренней зарядки, который вы можете выполнять вместе с детьми. Старайтесь давать эти упражнения в игровой форме. Например, идем по дорожке (ходьба), бежит лошадка (с подъемом коленей), срываем яблочки (тянем поочередно вверх правую и левую руки), чистим свои ботиночки (наклоны к ногам) и т.д.

Для детей 4 -5 лет рекомендуем упражнения 1, 2, 3, 6, 7, 11, 12.

Для детей 5-6 лет – упражнения 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 10, 11, 12.

Для детей 6-7 лет – можно выполнять весь предлагаемый комплекс.

Упражнение 1



И. П.



1



2



3

Упражнение 2



И. П.



1



2



3

Упражнение 3



И. П.



1



2



3

Упражнение 4



И. П.



1



2



3

Упражнение 5



И. П.



1



2



3

Упражнение 6



И. П.



1

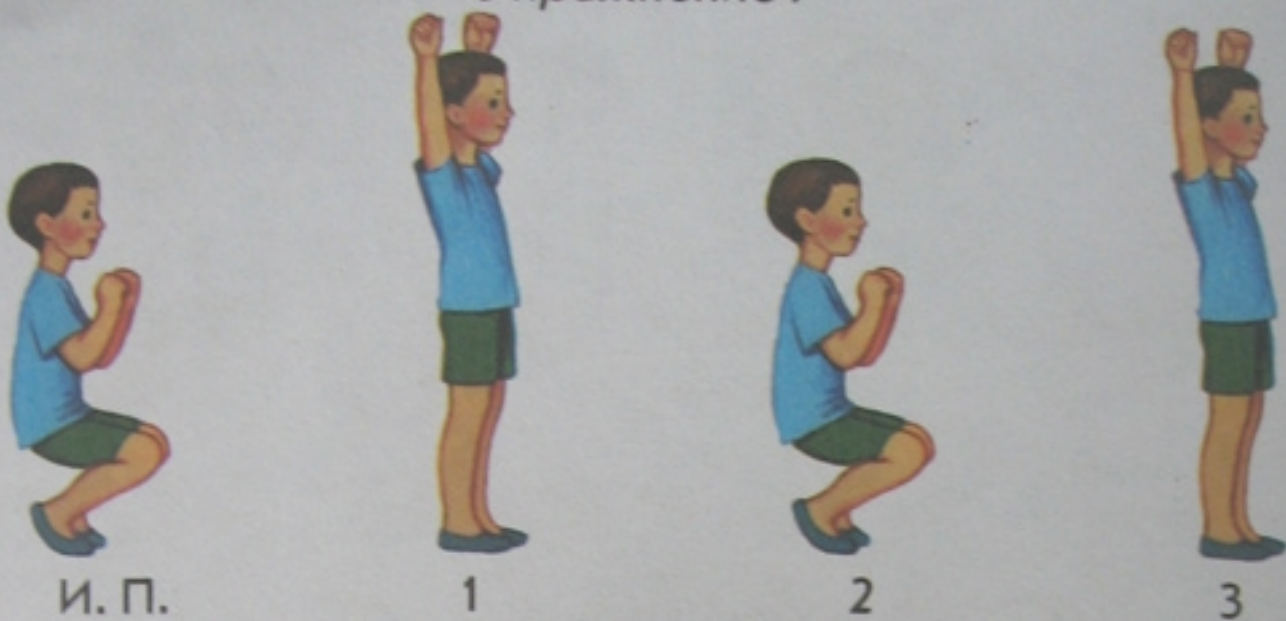


2



3

Упражнение 7



Упражнение 8



Упражнение 9



Упражнение 10



Упражнение 11



Упражнение 12

