

## **Консультация для родителей «Здоровье в порядке — спасибо зарядке!»**

Утренняя гимнастика является ценным средством **оздоровления и воспитания детей.**

Перед утренней гимнастикой стоят такие задачи, как: «разбудить» организм ребенка, привести в тонус мышечную систему, активизировать деятельность сердечной, дыхательной и других функций организма, стимулировать работу внутренних органов и органов чувств, способствовать формированию правильной осанки, хорошей походки, предупредить возникновение плоскостопия.

Хочется отметить, что у детей, систематически занимающихся утренней гимнастикой, пропадает сонливое состояние, появляется чувство бодрости, наступает эмоциональный подъем, повышается работоспособность.

Утренняя гимнастика ценна и тем, что у детей вырабатывается потребность каждый день по утрам проделывать физические упражнения. Это дисциплинирует и организует детей и полезная привычка сохраняется на протяжении всей жизни.

В детском саду утренняя гимнастика проводится ежедневно. Уважаемые **родители!** Мне хочется призвать вас к тому, чтобы и дома, в выходные, праздничные дни вы не нарушали режим и выполняли с ребенком утреннюю гимнастику, тогда ребенок, придя в детский сад после выходных или отпуска, занимаясь физкультурой, не будет испытывать боли в мышцах.

**Сейчас хочу вам дать несколько действенных советов:**

1. Подбирая упражнения для гимнастики, учитывайте возраст ребенка. Упражнения должны быть простыми, чтобы детям не пришлось затрачивать много усилий для их освоения. Если движение сложно для ребёнка, он не сможет хорошо его выполнить.

2. Утренняя гимнастика начинается с ходьбы и бега. Затем выполняются общеразвивающие упражнения. Они должны быть разнообразными и охватывать все основные группы мышц (*шеи, плечевого пояса и рук, спины, живота, ног*).

Закончить утреннюю гимнастику следует спокойной ходьбой, чтобы восстановить все системы организма.

3. Чтобы ребёнку было интересно заниматься, можно проводить гимнастику сопровождая словами (делаем взмахи руками как птица, подскоки сравнивать с мячом и т. д., можно использовать небольшие стихотворения. Например:

Ветер дует нам в лицо, (*машем ручками на личико*)

Закачалось деревцо, *(руки вверху, раскачиваемся из стороны в сторону)*

Ветер тише, тише, тише — *(приседаем как на раз-два три)*

Деревцо все выше, выше *(встаем как на раз-два-три)*

5. Можно использовать музыкальное сопровождение, что позволит вызвать положительные эмоции и радостное ощущение.

Уважаемые **родители!** Хочется пожелать крепкого **здоровья вам и вашим детям.** Соблюдайте режим дня в детском саду и дома!