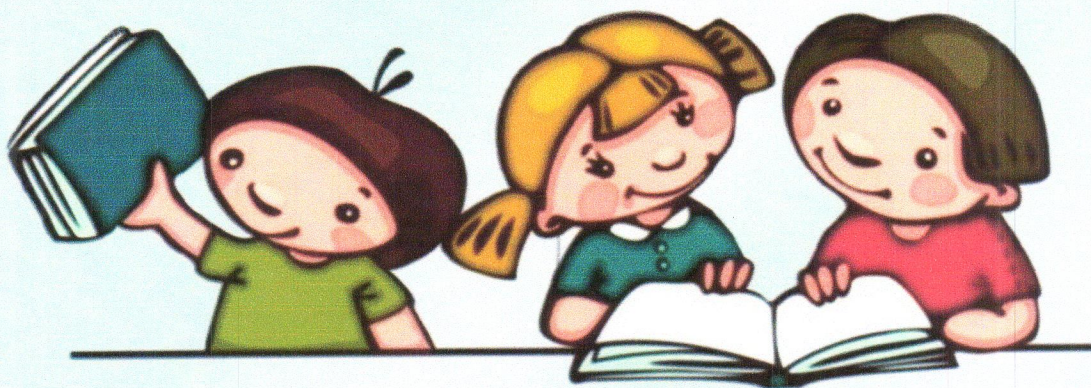
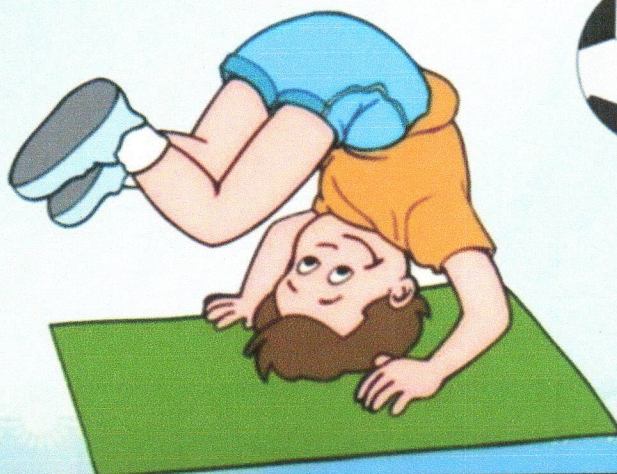
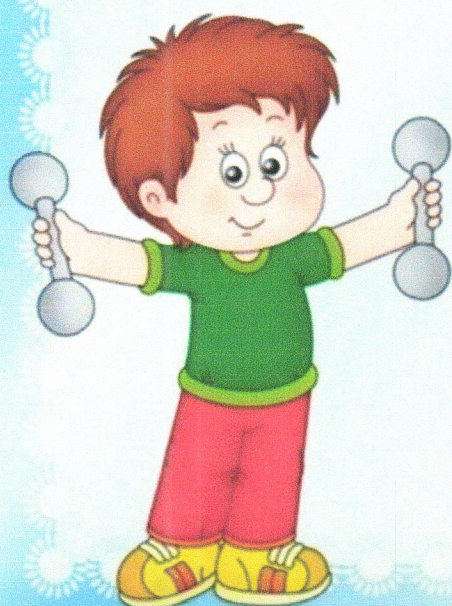




**«Родителям о
правилах утренней
гимнастики»
(консультация для
родителей)**





О пользе зарядки знают все от мала до велика, но лишь немногие выполняют ее регулярно. И совершенно напрасно, ведь утренняя зарядка заряжает энергией на целый день, развивает мышцы и формирует красивое тело, способствует оздоровлению организма, укрепляет иммунитет, дарит хорошее настроение.

Если вы решили приучать себя и ребенка к зарядке по утрам, приготовьтесь выполнять ее ежедневно. Она будет способствовать вашей самодисциплине и организованности, что также благоприятно скажется на развитии волевых качеств ребенка. Договоритесь, что будете мотивировать друг друга и ни за что её не пропустите.

Если хотите, чтобы утренняя зарядка приносила вам и ребенку пользу и радость, помните о нескольких правилах.

10 правил зарядки для детей

1. В теплое время года зарядку лучше выполнять на свежем воздухе. Это принесет больше пользы и поможет быстрее проснуться. Если же погода или условия не слишком способствуют зарядке на улице, позаботьтесь о том, чтобы помещение, в котором вы будете заниматься вместе с ребенком, было хорошо проветрено и наполнено свежим воздухом.

2. Зарядку следует проводить на голодный желудок перед завтраком. Но перед упражнениями лучше прополоскать рот, можно выпить стакан воды.

3. Время зарядки и сложность упражнений зависят от состояния здоровья и возраста ребенка. В среднем зарядка не должна превышать 10—15 мин. Чтобы зарядка не была скучной, используйте веселые стишки.

4. Не забывайте о музыке. Под веселую энергичную музыку делать зарядку веселее и интереснее.

5. Утреннюю зарядку следует начинать с быстрой ходьбы. За тем выполняйте упражнения для рук, пояса и спины, далее упражнения на укрепление мышц туловища и ног. Не забывайте о правильной осанке. Следите, чтобы ребенок выполнял все упражнения правильно.

6. Заканчивать зарядку стоит прыжками или бегом на месте. Заключительные упражнения должны длиться не более минуты. Затем переходите к ходьбе и упражнениям для успокоения дыхания.

7. Следите за дыханием ребенка. Вдох нужно делать через нос глубоко, а выдох — через рот медленно.

8. Зарядку следует заканчивать обливанием, душем или обтираниями.

9. Каждые 2—3 недели меняйте те упражнения, чтобы ребенку не надоело.

10. Увеличивайте сложность и интенсивность движений постепенно, чтобы детский организм привык к нагрузке.

Комплексы утренней зарядки в стихах

Медвежата в чаще жили,
Головой своей крутили.
Вот так, вот так.

Ребенок выполняет круговые движения головой.

Головой своей крутили.
Медвежата мед искали,
Дружно дерево качали.
Вот так, вот так.

Поднимает руки вверх и делает наклоны вправо и влево.
Дружно дерево качали.

А потом они ходили
Ходит «по-медвежьи».

И из речки воду пили.
Вот так, вот так.

И из речки воду пили.
Выполняет наклоны туловища вперед.

А потом они плясали,
Выполняет «пружинку» с поворотом туловища влево и вправо.
Лапы выше поднимали.

Прыгает, хлопая руками над головой.

Вот так, вот так
Лапы выше поднимали.





На лесной полянке в ряд
Звери делают зарядку.

Заяц головой вращает,

Мышцы шеи разминает.

Делает старательно каждое движение,

Очень ему нравится это упражнение.

Полосатенький енот

Изображает вертолет:



Ребенок выполняет повороты головы вправо и влево.

Разводит руки в стороны, поворачивается назад и вперед.

Лапками машет назад и вперед,
Словно собрался в далекий полет.

Серый волк немного сонный,

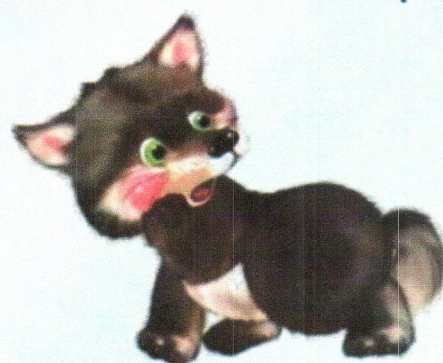
Выполняет он наклоны.

Выполняет наклоны в стороны.

Ты, волчишка, не ленись,

Вправо, влево наклонись,

А потом вперед, назад,



Получишь бодрости заряд!

Медвежонок приседает,

Выполняет приседания.

От пола пятки отрывает,

Спинку держит прямо-прямо!

Так учила его мама.

Ну а белки, словно мячики,

Прыгает.

Дружно прыгают и скачут!



✓ **Воспитанию** активного **выдоха** **способствуют** **следующие** **упражнения:**

- Надуть резиновые игрушки и шарики.
- Играть на губных инструментах.
- Пускать мыльные пузыри.
- **Упражнение «Футбол»** – дуть через соломинку на горошину, приводя ее в движение.
- **Упражнение «Буря в стакане»** – через соломинку дуть в стакан с водой.

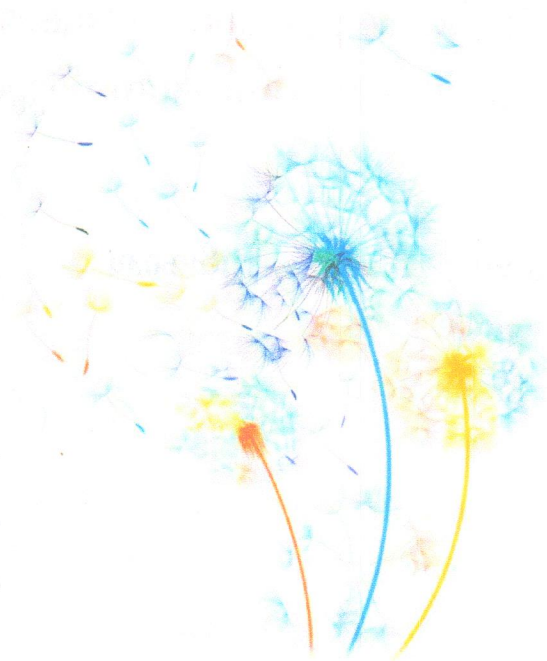


✓ **Для формирования целенаправленной воздушной струи** рекомендуем **выполнять:**

- **Упражнение «Фокус»** – сдувать ватку с носа. Язык в форме чашечки, дуть вверх, сдувая ватку с носа.
- Плавный выдох через губы трубочкой
- Плавный выдох, держа губы в улыбке

✓ **Регуляцию дыхательного ритма** начинаем с пропевания гласных звуков:

- На выдохе один звук (**а**, **у**, **о**)
- На выдохе два звука (**ау**, **уа**)
- Проговаривание на одном выдохе **слова**, простого предложения (Это кукла. Это собака.)
- Постепенно **удлиняем фразу**, добавляя новые слова.



Дышите правильно!

Как дышать правильно?

Все о речевом дыхании для детей и взрослых

Правильное речевое дыхание

- ✓ обеспечивает нормальное звукообразование,
- ✓ создает условия для поддержания нормальной громкости речи,
- ✓ четкого соблюдения пауз,
- ✓ сохранения плавности речи и интонационной выразительности



Развитие речевого дыхания — один из первых и очень важных этапов коррекционного воздействия на дошкольников с речевыми нарушениями.

Наиболее эффективными мерами по тренировке правильного выдоха у детей являются упражнения и игры, включающие в себя элементы **дыхательной гимнастики**.

Дыхательная гимнастика

включает в себя следующие этапы:

✓ Работа над коротким вдохом и длительным речевым выдохом

- Вдох и выдох носом.
- Вдох носом — выдох ртом (если выдох совершается через рот и нос одновременно нужно зажать нос пальцами).
- Вдох ртом — выдох носом/ Вдох и выдох ртом.
- Упражнение «Хомячок» — пошмыгать носом, рот закрыт.
- Упражнение «Собачке жарко» — частые вдохи-выдохи ртом.

