

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области основная общеобразовательная школа №20 имени В.Ф. Грушина города Новокуйбышевска городского округа Новокуйбышевска Самарской области структурное подразделение «Детский сад «Василек»

## **«На зарядку становись, позитивом зарядись!»**

### **Консультация для родителей**



Хохлова Елена Сергеевна,  
воспитатель

СП «Детский сад «Василек»

ГБОУ ООШ №20

г.о. Новокуйбышевск  
2023

Уважаемые родители! Не секрет, что для любого человека, большого или маленького, важно, как начинается утро. Поэтому вопрос: почему утро надо начинать с зарядки, говорит сам за себя!

Гимнастика укрепляет мышцы, вырабатывает хорошую осанку, улучшает дыхание и кровообращение, стимулирует работу внутренних органов, усиливается обмен веществ и, конечно, поднимает настроение.

А еще важно помнить, что у детей регулярно занимающихся утренней зарядкой значительно лучше сопротивляемость к болезням и крепче иммунитет.

Здорово, когда утренняя гимнастика становится гигиенической потребностью каждого!

Откроем вам маленький секрет: утренняя гимнастика в детском коллективе имеет много положительных сторон и, чаще всего, ребёнок в саду охотно выполняет упражнения потому, что занимаются все дети.

В семье ребёнку надо тоже создавать такие условия, которые будут способствовать положительному эмоциональному настроению на обязательное выполнение утренней гимнастики.

Утренняя гимнастика – это ежедневная процедура, которая проводится и в дни праздников, и в то время, когда ребёнок выезжает с вами на отдых в одно и то же время, продолжительностью 5-10 минут.

Если утренняя гимнастика проводится регулярно, тогда Ваш ребёнок, приходя в детский сад после выходных или отпуска не испытывает боль в мышцах (плечевого пояса и рук, брюшного пресса, спины и ног).

Систематически тренируя крупные группы мышц, мы активизируем обменные процессы, создаём благоприятные условия для питания всех клеток и тканей организма. Укрепляя мышцы брюшного пресса, мы улучшаем процессы пищеварения. Разрабатывая мышцы спины, мы формируем правильную осанку. Это особенно важно в дошкольном возрасте, когда происходит формирование изгибов позвоночника, завершающееся в 11-13 лет.

Во время выполнения утренней гимнастики у ребёнка учащается дыхание, розовеет лицо, он может немного вспотеть. Всё это совершенно естественные признаки легкого возбуждения и утомления при активной мышечной деятельности. Наблюдая за ребёнком, вы можете заметить, что при небольшом утомлении во время физических упражнений настроение ребёнка остается спокойным, ровным, он бодр, жизнерадостен, у него хороший аппетит, сон.

Следует помнить и о качественном составе одежды для утренней гимнастики: натуральные, лёгкие материалы, на ногах — удобная обувь или носки – залог хорошего здоровья, хотя дети очень любят заниматься и босиком.

Для утренней гимнастики мы подбираем простые упражнения, чтобы детям не пришлось затрачивать много усилий для их освоения. Если движение сложно для ребёнка, он не может хорошо его выполнить.

В детском саду новые упражнения разучиваются на физкультурных занятиях. Дома, перед тем как выполнять зарядку в соответствующем темпе,

упражнения лучше разучить, то есть выполнять их медленно, обращая внимание на правильность движений. А можно спросить у воспитателей комплекс утренней гимнастики, который выполняют дети в детском саду. Комплекс утренней гимнастики меняется каждые 2 недели. Если комплекс хорошо знаком ребёнку, то можно выполнять его под музыку.

Так же дома можно предложить ребёнку двигаться в заданном направлении, останавливаясь в указанном месте, например, давать задания пройти «змейкой», по кругу, обходить углы, делая фиксированное движение на повороте. При этом хорошо использовать ковёр или зрительные ориентиры — кубик, длинную верёвку, стулья, кегли и т.д.

Детям старшего дошкольного возраста рекомендуется отрабатывать повороты направо, налево, кругом.

Упражнения надо рассчитывать на разные группы мышц. Такие упражнения не утомительны, так как при их выполнении одни мышцы включаются в работу, а другие отдыхают.

Предлагаем вам в помощь:

Первую группу упражнений направленных на **укрепление мышц плечевого пояса и рук.**

**Эти упражнения:**

- способствуют выпрямлению позвоночника;
- укрепляют грудную клетку и всю дыхательную мускулатуру;
- формируют правильную осанку.

Чтобы дыхание было свободным, следует ребёнка приучать выпрямлять руки и поднимать их как можно выше.

Вторую группу упражнений - **для повышения гибкости позвоночника и укрепления мышц спины.**

При выполнении этих упражнений нужно чётко соблюдать правильное исходное положение: если ребёнок сидит, выпрямив или скрестив ноги, то ноги должны быть зафиксированы (неподвижны). Взрослый обращает внимание детей на то, чтобы при выполнении упражнений (особенно наклонов) колени не сгибались.

Третью группу упражнений - **на укрепление мышц брюшного пресса, развитие мышц ног и свода стопы.** При выполнении этой группы упражнений детям надо постараться держать спину прямо, во время приседаний отрывать пятки от пола, хорошо сгибать колени.

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

А вот вам пример утренней гимнастики комплекс «Зимние забавы», Н.А.Карпухина.

### **Комплекс «Зимние забавы»**

1. Ходьба в колонне по одному. «Медведи» - ходьба на четвереньках.

2. Ходьба, построение врассыпную, свободное.

- И.п.: стать прямо, ноги слегка расставить, руки опустить. Раскачивание рук вперед-назад, вернуться в исходное положение. (5-6 раз)

- И.п.: стать прямо, ноги слегка расставить, руки опустить вниз. «Маятник» - наклониться в правую сторону, скользя вдоль туловища, вернуться в исходное положение. То же выполнить в другую сторону. Повторить по 3-4 раза в каждую сторону.

- И.п.: стать прямо, ноги слегка расставить, руки опустить. Наклониться вниз, покачать свободными руками, вернуться в исходное положение. (5-6 раз)

- И.п.: лечь на спину, руки вытянуть вдоль туловища. Подтянуть с помощью рук ногу, согнутую в колене, к груди, вернуться в исходное положение. То же выполнить другой ногой. (5-6 раз)

- И.п.: лежа на спине, руки согнуты под головой, локти на полу. «Слоновые ушки» - сведение локтей до соприкосновения - выдох. Разведение локтей в сторону до касания пола - вдох. (4-5 раз)

### **3. Подвижная игра «Мы — веселые Петрушки!»**

Цель: выполнять движения по содержанию текста.

Педагог предлагает детям стать на время озорными Петрушками.

- Слушайте меня и будьте внимательны!

*В круг Петрушки дружно встали*

*(дети имитируют действия Петрушек)*

*Будут весело играть*

*(гремят погремушками)*

*Погремушки в руки взяли*

*(отводя руки вправо, влево)*

*Стали весело плясать.*

*День - день - день –*

*Они играют*

*И головками кивают,*

*(кивают головками, приседают)*

*Приседают и встают,*

*(прыгают)*

*И совсем не устают.*

*А устанут наши ножки –*

*Сядем дружно, отдохнем.*

*(садутся, пожимают ноги)*

*Посидим совсем немножко*

*И опять плясать начнем.*

*(встают, танцуют.)*

4. Ходьба с высоко поднятыми коленями «Глубокий снег». Ходьба в колонне по одному.

***Уважаемые родители!***

***Мы хотим, чтоб дети росли крепкими и здоровыми.***

*Утренняя гимнастика в детском саду проводится в определённые часы до завтрака. Для того, что бы создать положительную эмоциональную атмосферу.*

*Старайтесь привести ребёнка в детский сад без опозданий так, чтобы ребёнок успел сделать утреннюю зарядку.*

*Соблюдайте режим дня в детском саду и дома во благо наших с вами детей.*