

Консультация для родителей и воспитателей по теме  
**«Утренняя гимнастика и здоровье малышей»**

*Материалы подготовила:  
Воспитатель Храброва Г.В.*

Здоровье - большой дар, без которого трудно сделать жизнь счастливой, интересной и долгой. Здоровье легко потерять, ослабить; вернуть же его очень трудно.

Ребенок должен расти здоровым. Здорового ребенка легче растить, учить и воспитывать. Здоровье - важнейшая предпосылка формирования характера, развития воли, природных способностей. Болезненный, отстающий в физическом развитии ребенок быстрее утомляется, у него не устойчивое внимание, слабая память, низкая работоспособность. С детьми второго и третьего года жизни помимо физкультурных занятий проводят утреннюю гимнастику, которая укрепляет здоровье малышей и повышает активность на весь последующий день.

Утренняя гимнастика необходима малышам, начиная с двухлетнего возраста. Она направлена на оздоровление, укрепление, повышение функционального уровня систем организма, развитие физических качеств и способностей. Наиболее эффективной она представляется сразу после ночного сна. Утренняя гимнастика вырабатывает у детей привычку каждый день по утрам выполнять различные упражнения. Со временем эта полезная привычка перейдет в потребность и сохраняется у человека на всю жизнь. Конечно, пока малыш мал, зарядку он делает вместе с мамой и папой или с воспитателем. Малышу надо на кого-то ориентироваться, кому-то подражать, с кого брать пример.

Иногда не все движения получаются сразу, а у кого-то совсем не получаются. Как тут быть? Ни в коем случае нельзя сердиться, ругать ребенка. Лучше подойдите к малышу, возьмите его за руку, улыбнитесь и предложите данное упражнение выполнить вместе. Для малышей очень важен игровой момент. Утреннюю гимнастику с элементами игры отличает интересное содержание игры, музыкальное сопровождение, радостная атмосфера. Ребенок, погруженный в атмосферу радости, тепла и комфорта вырастет устойчивым к неожиданным жизненным ситуациям. Для чего нужно играть с детьми? Во-первых, для того чтобы создать положительный эмоциональный фон. Поднять настроение. Ведь по утрам в группе некоторые малыши плачут, требуют маму, не идут на контакт. Но поход в гости к любимому герою, неожиданное появление интересного гостя, улыбка,

веселый совместный танец, музыка приводят малыша в нормальное состояние. Не обязательно он сразу засмеется. Даже если ребенок просто перестанет плакать или начнет заниматься - уже хорошо. Воспитателю надо постараться заинтересовать малыша, так, чтобы он захотел на время превратиться в смешную обезьянку или сходить в гости к глупым мышатам, получая новую для себя информацию, выполнил движения. Утренняя гимнастика пройдет интересней, если будет сопровождаться музыкой. Составляя комплекс утренней гимнастики, воспитатели соблюдают следующие требования:

1. Упражнения должны быть доступны малышам;
2. Не превышайте допустимое количество выполняемых упражнений;
3. Включайте в комплекс знакомые и уже освоенные движения;
4. Упражнения для мышц туловища выполняются медленнее, чем упражнения на движения рук и ног;
5. При выполнении упражнений не забывайте о правильной осанке ваших малышей;
6. Избегайте однообразных упражнений и особенно статических положений;
7. По мере усвоения детьми комплекса утренней гимнастики меняйте его на другой (примерно 1 раз в 2 недели) ;
8. При проведении комплекса утренней гимнастики в группе, сначала нужно выполнять упражнения для плечевого пояса, а затем для мышц спины и живота, а также для гибкости позвоночника;
9. В комплексы утренней гимнастики нужно включать потешки, четверостишия, подвижные игры, упражнения для профилактики плоскостопия, например, «ходьба по канату», «нарисуй солнышко ножкой», а также «переложи мячики пальцами ног»;
10. Длительность утренней гимнастики для малышей не должна превышать 4-5 минут.