***Консультация для родителей***

***«Роль утренней гимнастики в режиме дня дошкольника»***

Утренняя гимнастика является одним из важнейших компонентов двигательного режима детей. Она направлена на оздоровление, укрепление, повышение функционального уровня систем организма, развитие физических качеств и способностей детей, закрепление двигательных навыков.
Вспомните, как неохотно вы встаете по утрам, особенно в зимний период времени, когда прохладно и хочется понежиться в постели. Точно так же не хочется вставать и вашему ребенку. Необходимость приступить после пробуждения к выполнению упражнений утренней гимнастики требует, а значит и воспитывает, волевые качества ребенка: настойчивость, дисциплинированность, упорство, самостоятельность.
Утренняя гимнастика ценна еще и тем, что у детей вырабатывается привычка каждый день по утрам выполнять различные упражнения. Со временем эта полезная привычка переходит в потребность и сохраняется у человека на всю жизнь.
Конечно, пока ребенок еще маленький, лучше, если он будет делать зарядку вместе со взрослым: мамой, папой, бабушкой, братом, воспитателем. Ребенку надо на кого-то равняться, за кем-то повторять, с кого-то брать пример, кому-то показывать свои достижения и умения.
Утреннюю гимнастику тематического характера отличают интересное содержание, игры, музыкальное сопровождение, радостная атмосфера, положительные детские эмоции и красивая образная речь взрослого. Физические упражнения благотворно влияют на организм, когда они вызывают у детей жизнерадостное настроение. Все это способствует активизации двигательной деятельности детей.
Цель этих комплексов упражнений - заинтересовать ребенка. Заинтересовать так, чтобы, получая новую информацию или вспоминая старую для себя, он выполнял все это в движениях. Двигаясь, ребенок познает окружающий мир, учится любить, понимать, осознавать его и действовать в нем.
Утренняя гимнастика пройдет интереснее, если будет сопровождаться музыкой. Музыка положительно воздействует на эмоции детей, создает у них хорошее настроение. Дети учатся слушать музыку и согласовывать движения с ее характером, выполнять упражнения четко, выразительно, плавно.
В некоторые комплексы утренней гимнастики включают игры и упражнения на снятие психоэмоционального напряжения или игры на развитие умения чувствовать настроение и сопереживать окружающим.
Последовательность упражнений в комплексах утренней гимнастики классическая: сначала даются 1-2 упражнения для мышц рук и плечевого пояса, способствующие расширению грудной клетки,
затем даются 3-5 упражнений, укрепляющих мышцы живота, спины, ног.
Упражнения для крупных групп мышц сочетаются с движениями для мышц шеи, кистей и пальцев рук, стопы.
Упражнения даются в разном темпе - в умеренном, затем в быстром, затем в медленном. Постепенное увеличение нагрузки на организм способствует развитию быстроты, увеличивает интерес детей к выполнению различных предлагаемых упражнений.
После интенсивных двигательных нагрузок необходимы дыхательные упражнения для восстановления дыхания. У детей дошкольного возраста дыхательные мышцы слабые, поэтому дыхательные упражнения очень полезны. Они способствуют полноценному физическому развитию, являются профилактикой заболеваний дыхательной системы.
После бега и ходьбы выполняются 1-2 упражнения или игры-задания, которые помогают успокоить детский организм.
Исходное положение различное: стоя, сидя, лежа. Исходные положения лежа и сидя выгодны тем, что снимают давление веса тела ребенка на позвоночник и стопу, а значит, увеличивают напряжение отдельных мышц.
Закончить утреннюю гимнастику целесообразно чтением небольшого стихотворения о пользе спорта и пением бодрой песни. Стихи и песня закрепляют у детей понятие о необходимости утренней гимнастики, вносят эмоциональную окраску в занятие.