

## «Значение и организация утренней гимнастики в семье»

На неопределённый срок семьи оказались практически запертыми в собственных квартирах, но утренняя гимнастика должна проводиться в одно и то же время, продолжительностью 5 - 6 минут с детьми 3 - 4 лет и 10 -12 минут с детьми 5 - 7 лет.

В семье ребёнку надо создавать такие условия, которые бы способствовали эмоциональной настроенности на обязательное выполнение утренней гимнастики.



Утренняя гимнастика должна проводиться систематически. 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, родители могут отметить, что при небольшом утомлении во время физических упражнений настроение ребёнка останется спокойным, ровным, он бодр, жизнерадостен, у него хороший аппетит, сон.

Если утренняя гимнастика проводится в помещении, то во время выполнения движений необходимо обеспечить доступ свежего воздуха - это способствует лучшему снабжению организма кислородом.

Одежда должна быть изготовлена из натуральных, лёгких материалов, на ногах - удобная обувь или носки. Можно заниматься и босиком.

Для утренней гимнастики подбираются упражнения, доступные детям, соответствующие строению и функциям опорно-двигательного аппарата дошкольников. Упражнения должны быть простыми, чтобы детям не пришлось затрачивать много усилий для их освоения. Если движение сложно для ребёнка, он не может хорошо его выполнить.

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

• Первая группа упражнений направлена 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.



- Вторая группа упражнений предназначается для повышения гибкости позвоночника и укрепления мышц спины.

При выполнении этих упражнений нужно 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.

- Третья группа упражнений направлена на укрепление мышц брюшного пресса, развитие мышц ног и свода стопы.

При выполнении этой группы упражнений дети должны стараться держать спину прямо, во время приседаний отрывать пятки от пола, хорошо сгибать колени.

Самая главная задача родителей - добиться того, чтобы физические проходили в виде интересной, увлекательной игры.

### ***Чего нельзя делать в дошкольном возрасте?***

- Нельзя заставлять ребенка выполнять упражнения, которые ему не нравятся. Занятия должны находить эмоциональный отклик в детской душе.

- Есть упражнения, которые категорически противопоказаны дошкольнику. Это акробатические упражнения, выполняемых в позиции взрослый - ребенок.

Например, поднимая ребёнка, никогда не держите его только за кисти, обязательно целиком за предплечья, так как кости и мышцы запястья еще недостаточно окрепли. Наиболее безопасно поддерживать за бёдра.

Не рекомендуются висы на руках, поскольку они дают чрезмерную нагрузку на суставы и весь плечевой пояс. Попробуйте заменить простой вис на смешанный, когда ребенок упирается во что-то коленями или легко достает опоры носками ног. Не позволяйте раскачиваться в висе, если ребенок не сможет самостоятельно в любой момент встать на ноги.

- При обучении лазанью не разрешайте детям залезать выше того уровня, на котором можете их достать (до 2,2 м). Ребенку старше трех лет, в совершенстве овладевшему лазаньем, можно позволить подняться выше.

- В дошкольном возрасте противопоказаны упражнения с длительным удержанием трудной статической позы (сед на корточках, руки в стороны). Упражнения должны быть динамичными.

- Не рекомендуется заниматься на тренажерах и спортивных снарядах, выпускаемых специально для взрослых.

Например, вращательное движение вправо - влево на популярном диске «Здоровье» может привести к смещению позвоночных дисков.

- Не разрешайте трехлетнему ребенку спрыгивать с высоты более 20 см, семилетнему - с высоты более 40 см. Приземление должно быть пружинящим на полусогнутые ноги и выполняться на мягкую основу.



**Несоблюдение этих правил приводит к перегрузке позвоночника и мощному сотрясению внутренних органов.**

***Берегите своих детей!***

## Упражнения вместе с мамой и папой для детей 2- 4 лет

### «Великаны»

Стоя втроем лицом друг к другу. Руки вниз.

1 - 2 - встать на носки, а ребёнок руки вверх, взрослые в стороны

3 – 4 - и. п. (ребёнку дотянуться до рук взрослого)



### «Неваляшка»

Ребёнок стоит спиной к папе на расстоянии 1 шага. Мама с ребёнком отклоняются от вертикали, как бы падая. Папа придерживает маму за плечи (спину держать прямо).



### «Гребцы»

Сидя на полу, ноги врозь друг за другом держась за плечи. Ребёнок имитирует движение гребца во время гребка.

1 - левый на пол, 2 - и. п.

### «Тачка»

Папа становится на руки горизонтально. Садит на плечи ребёнка. Мама держит папины ноги, папа передвигается на руках.

### «Котята»

И. п. мама и папа становятся на четвереньки с опорой на стопы и ладони рядом друг с другом. Ребёнок проползает под «воротиками». Когда ребёнок проползёт, родители выстраивают «воротики».



### «Башня»

Стойка ноги врозь, ребёнок верхом на шее папы, руки взрослого поддерживают ребёнка за ноги. Плавные повороты на месте. Мама выполняет одна, стоя напротив.

### «Кузнечики»

Семья становится в колонну слева от верёвочки. Одновременные прыжки боком через дорожку. Верёвочка может быть приподнята.

«Уведи мяч ногой в свой круг»

По количеству игроков выкладываются обручи на одинаковом расстоянии друг от друга. Игроки играют в футбол, пытаются отобрать мяч у соперника и завести в свой обруч.



### «Собачка»

Играющие встают в круг на расстоянии шага. В центре круга – водящий («собачка»). Игроки по кругу перебрасывают мяч друг другу, а «собачка» должна дотронуться до мяча. Тот игрок, которого «собачка» коснётся мяча, становится в круг, а бывшая «собачка» занимает его место.



### Уважаемые родители!

Мы хотим, чтоб дети росли крепкими и здоровыми. Соблюдайте режим дня и дома во благо наших с вами детей.

## Комплекс упражнений с детьми 5-7 лет в домашних условиях:

### 1. «Маятник»

Встать ноги врозь, руки на голове.

На каждый счёт выполнять наклоны головы: 1 - вправо, 2 - влево, 3 - вперед, 4 - назад.

### 2. «Волна»

Встать ноги врозь, выставить руки в стороны.

Поочередно выполнять волнообразные движения руками, напрягая руки.

### 3. «Вертушка»

Встать ноги вместе, руки - вниз. На каждый счет поворачивать туловище то вправо, то влево, при этом свободно перемещая руки в сторону каждого поворота.

### 4. «Мельница»

Ноги врозь с наклоном корпуса вперед, руки - в стороны. На каждый счет вращение корпуса то вправо, то влево.

### 5. «Крокодилчик»



Упор лежа. Передвигаться вперед на одних руках. Избегайте прогиба в пояснице, ногами не помогать.

### 6. «Ножницы»

Лежа на спине в упоре на предплечьях, ноги слегка приподняты над уровнем пола. Поочередно делать скрестные движения выпрямленными ногами.

### 7. «Качели»

Лежа на животе, удерживать руки вдоль туловища, ноги немного разведены. Взяться руками за голени ног, прогнуться и покачаться.

### 8. «Лягушка»

Упор присев, ноги врозь. Просунуть руки между ног. Постараться выполнить, отрыв ног от пола, удерживаясь на одних руках. Удерживать позу или попрыгать.



9. «Кенгуру» Встать ноги вместе, руки внизу. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.



**Будьте здоровы!**

Консультацию подготовила:  
инструктор по физической культуре  
МБДОУ «Детский сад № 7 города  
Судогда»  
Визунова В.Г.

Апрель 2020 года