

Памятка для родителей об утренней гимнастике



Утренняя гимнастика представляет собой комплекс физических упражнений, обеспечивающих постепенный переход от сна к бодрствованию. Она преследует преимущественно гигиенические задачи, связанные с ликвидацией застойных явлений после сна, активизацией сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной и других систем организма.

При проведении утренней гимнастики необходимо выполнять гигиенические, педагогические и организационные требования.

Гигиенические требования. Выполнять утреннюю гимнастику надо в предварительно проветренной комнате или на открытом воздухе. Если в комплекс утренней гимнастики включены упражнения, выполняемые на полу, необходимо использовать гимнастический коврик.

После утренней гимнастики следует принять водные процедуры (обтирание, обливание, душ), выполняющие не только тонизирующую функцию, но и функцию закаливания.

Педагогические требования. Упражнения в утренней гимнастике необходимо выполнять в определенной последовательности. Вначале выполняются упражнения на потягивание. Затем следует спокойная ходьба (до 1 мин), переходящая в медленный бег (бег трусцой). В условиях квартиры бег проводится на месте босиком (не менее 2-3 мин). Желательно под ноги положить массажный коврик с шипами. Ходьба и бег увеличивают частоту и глубину дыхания, улучшают кровообращение. Далее следуют дыхательные упражнения. Затем поочередно делают упражнения для мышц рук и плечевого пояса, туловища и ног.

Утренняя гимнастика должна заканчиваться упражнениями с оптимальной нагрузкой и последующим выполнением дыхательных упражнений. Для этого следует использовать прыжки, бег с переходом на ходьбу с замедляющимся темпом и успокоением дыхания.

Дозировка нагрузки во время утренней гимнастики должна быть такой, чтобы дети испытывали чувство бодрости, а не усталости. При выполнении упражнений частота пульса может повышаться на 50-60% по отношению к

состоянию покоя, после чего в течение 5-10 мин она должна приходить в норму. Это свидетельствует об оптимальной физической нагрузке, т.е о том, что упражнения и способы их выполнения выбраны правильно.

Организационные требования. Для проведения утренней гимнастики необходимо предварительно разработать комплексы физических упражнений, определить последовательность выполнения, дозировку.

Предпочтение отдается динамическим упражнениям. Статические и натуживающие усилия нежелательны. Число упражнений комплекса обычно колеблется от 5-10, каждое из них повторяется 4-7 раз. Примерная продолжительность утренней гимнастики для дошкольников 5-12 минут.

Комплекс утренней гимнастики

«Приключения зайчонка»

Игровое упражнение «Зайчонок петляет - путает следы»

Ходьба в спокойном темпе, на носках, пятках, с опорой на ладони и стопы с продвижением вперед.

«Лиса догоняет зайчонка»

Бег в течение 30-40 с.

ОРУ в комплексе с дыхательной гимнастикой

1. *«Зайка в беду попал».* И.п. – о.с. (ноги поставить вместе, руки опущены вниз). 1 - руки расставить в стороны – вдох, 2 – вернуться в и.п. – выдох с произнесением «ух». (5 раз)
2. *«Вот что нам он рассказал».* И.п. – о.с. 1 - руки на пояс – вдох, наклониться вперед – выдох, произнося «вдруг». (5 раз)
3. *«Шел он по лесу один».* И.п. – ноги на ширине ступни, руки к плечам. 1 - наклон вправо – выдох произнося «страх»; 2 - и.п. – вдох. (5 раз)
4. *«Вдруг на зайку жук-жучина».* И.п. – о.с. Присесть, на выдохе произнося «бах». (6-7 раз)
5. *«И в лесу раздался стук».* И.п. – сидя на полу, ноги врозь, руки в упоре сзади. 1 - выполнить наклон вперед, ладони соединить – выдох с произнесением «стук»; 2 – и.п., вдох.. Выполнять в медленном темпе. (5-6 раз)
6. *«Под суком огромный жук».* И.п. – о.с. Прыжком ноги врозь, руки в стороны, произносить «жу-жу-жу». (8-10 прыжков чередовать с ходьбой ; выполнить 2 подхода)

Игровое упражнение «Покажи кого зайчонок встретил в лесу».

Ходьба в спокойном темпе, на сигнал – хлопок в ладоши, ребенок изображает того, кого зайчик мог встретить в лесу.

Материал подготовил
инструктор по физической культуре
Н.П. Фролкина