

## **Консультация для родителей**

### **«Утренняя гимнастика дома»**

Большое количество людей начинают свой день с утренней гимнастики. Утренняя зарядка приносит свою пользу, если она составлена с учетом индивидуальных особенностей детей. Как же составить, индивидуальный комплекс особенностей гимнастики? Прежде всего, необходимо знать: утренняя зарядка предназначена не для тренировки организма в активной дневной деятельности, поэтому нагрузка должна соответствовать физическим и психическим особенностям каждого ребенка.

#### ***Правила проведения утренней гимнастики:***

- ❖ Дыхание должно быть ритмичным и спокойным;
- ❖ Амплитуду движений, их скорость и интенсивность необходимо увеличивать постепенно, от начала занятия к его окончанию;
- ❖ Пульс во время зарядки не должен превышать 150 - 160 ударов минуту;
- ❖ Упражнения должны быть не более восьми - десяти;
- ❖ Комплекс упражнений необходимо периодически менять;
- ❖ Время проведения утренней гимнастики 10-15 мин;
- ❖ Зарядку можно делать под весёлую музыку.

#### **Примерный игровой комплекс зарядки**

##### ***«приглашаем в зоопарк»***

Сначала прыгаем вместе с мартышками, которые, сцепив руки, прыгают с одной ноги на другую.

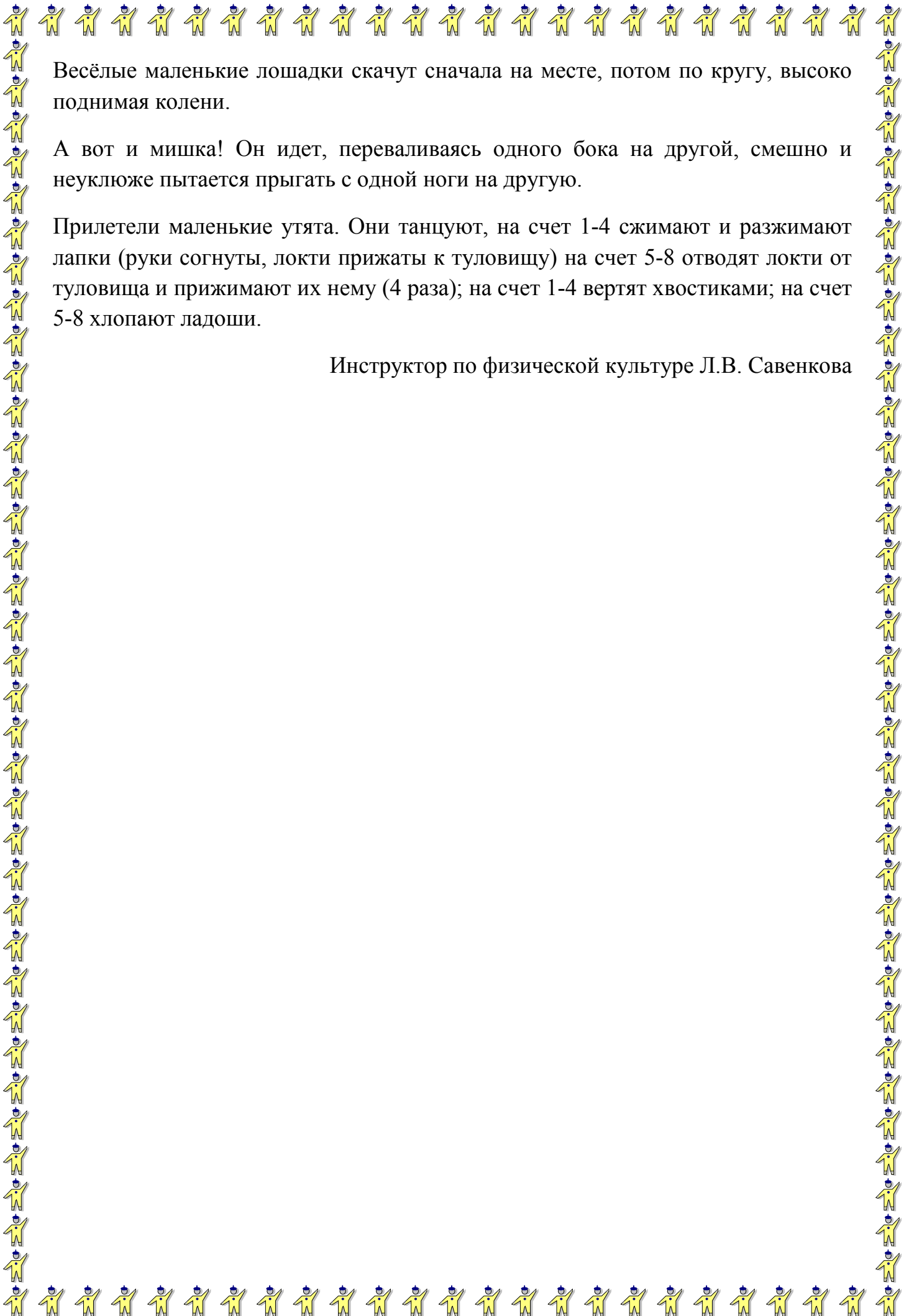
А теперь к нам присоединились зайчата: они прижали лапки к груди и весело и высоко подпрыгивают на двух лапах.

Появились лягушата. Насчет 1 они сжались в комочек, сели на корточки, лапки прижали к полу; на счет 2 высоко подпрыгивают вверх.

А вот и хитрые лисята! Они, сложив за спинкой лапки, кокетливо крутят хвостиками, а потом начинают прыгать на двух ногах влево - вправо.

Маленькие цапли прыгают сначала на одной ноге, а потом на другой.

Пингвинёнок пытается прыгать, встав на носки, ноги у него прямые, крылышки прижаты к туловищу, прыгает высоко, высоко.



Весёлые маленькие лошадки скачут сначала на месте, потом по кругу, высоко поднимая колени.

А вот и мишка! Он идет, переваливаясь одного бока на другой, смешно и неуклюже пытается прыгать с одной ноги на другую.

Прилетели маленькие утята. Они танцуют, на счет 1-4 сжимают и разжимают лапки (руки согнуты, локти прижаты к туловищу) на счет 5-8 отводят локти от туловища и прижимают их нему (4 раза); на счет 1-4 вертят хвостиками; на счет 5-8 хлопают ладоши.

Инструктор по физической культуре Л.В. Савенкова