

## Консультация для родителей

### «Значение утренней гимнастики для здоровья ребёнка»

**Утренняя гимнастика — важный элемент здоровья ребёнка, который способствует физическому развитию, укреплению организма, формированию полезных привычек и общему благополучию.**

#### Значение утренней гимнастики

- **Оздоровление и укрепление организма.** Упражнения активизируют работу сердечной, дыхательной и других систем, стимулируют внутренние органы, улучшают кровообращение и обмен веществ.
- **Формирование правильной осанки и походки.** Упражнения помогают предупредить плоскостопие, развивают мышечный корсет.
- **Развитие физических качеств.** Упражнения укрепляют мышцы, развивают гибкость, силу, подвижность суставов, координацию движений.
- **Повышение иммунитета.** Регулярные занятия снижают риск заболеваний.
- **Улучшение сна и аппетита.** После утренней гимнастики ребёнок обычно просыпается бодрым и имеет хороший аппетит.
- **Развитие волевых качеств.** Утренняя гимнастика воспитывает внимание, целеустремлённость, дисциплинированность.
- **Создание позитивного настроения на весь день.** У ребёнка появляется чувство бодрости, повышается работоспособность.

#### Рекомендации для родителей

- **Систематичность.** Утренняя гимнастика должна стать ежедневной процедурой, которая проводится в одно и то же время. Исключение — болезнь ребёнка.
- **Время проведения.** Гимнастику проводят до еды, натощак.
- **Место.** В тёплое время года зарядку лучше выполнять на свежем воздухе. Если это невозможно, помещение должно быть хорошо проветрено.
- **Одежда и обувь.** Одежда должна быть удобной, из натуральных лёгких материалов. Можно заниматься босиком.
- **Последовательность упражнений.** Начинают с разминки (ходьба, вращения головой, упражнения для плеч), затем выполняют упражнения для разных групп мышц (шеи, рук, спины, живота, ног). Заканчивают прыжками или бегом на месте, спокойной ходьбой.
- **Контроль дыхания.** Вдох делают через нос, выдох — через рот медленно. Важно не задерживать дыхание.
- **Интерес и мотивация.** Чтобы зарядка не казалась скучной, её можно проводить в игровой форме, под весёлую музыку, с использованием стихов

или сюжетов (например, имитация сбора грибов, прыжков через воображаемые лужи).

- **Личный пример.** Дети часто повторяют за родителями, поэтому полезно заниматься гимнастикой вместе с ними.
- **Постепенность и последовательность.** Усложнять упражнения и увеличивать интенсивность нужно постепенно, чтобы детский организм привык к нагрузке.
- **Контроль безопасности.** Важно следить за правильностью выполнения упражнений, осанкой ребёнка, избегать упражнений, связанных с натуживанием.

**Важно!** Перед началом занятий стоит проконсультироваться с педиатром, особенно если у ребёнка есть хронические заболевания или особенности здоровья.

**Помните:** главная задача — сделать утреннюю гимнастику интересной и увлекательной для ребёнка, чтобы она стала для него приятным ритуалом, а не рутинной.