

## Консультация для родителей

### "Организация утренней гимнастики в детском саду"

Движение составляет основу любой детской деятельности, а более всего игровой. Ограничение двигательной активности ребенка противоречит биологическим потребностям растущего организма, отрицательно сказывается на физическом состоянии двигательных функциях, приводит к задержке сенсорного развития.

Физические упражнения основное и специфическое средство физического воспитания. Они представляют собой специально подобранные методически правильно организованные движения и сложные виды двигательной деятельности.

Физические упражнения проводятся под руководством педагога и представлены следующими видами:

- гимнастикой;
- играми подвижными и спортивными;
- спортивными упражнениями;
- простейшим туризмом.

Посредством утренней гимнастики решаются совершенно особенные задачи, а именно: «разбудить» организм ребенка, настроить его на действенный лад, стимулировать работу внутренних органов и органов чувств, способствовать формированию правильной осанки, хорошей походки, предупреждать возникновение плоскостопия.

Утренняя гимнастика ценна и тем, что у детей вырабатывается привычка, и потребность каждый день по утрам проделывать физические упражнения. Кроме того, она обеспечивает организованное начало дня в детском саду, дает возможность переключить внимание воспитанников на совместные формы деятельности.



## Предшкольная группа

В группе предшкольной подготовки утренняя гимнастика становится привычной. При подготовке к ней дети, оказывают большую помощь воспитателю: готовят необходимый инвентарь. Педагог следит за тем, чтобы дети быстро переодевались, не задерживали друг друга разговорами. Утренняя гимнастика со старшими дошкольниками проводится в физкультурном и музыкальном залах 8-10 минут.

Упражнения в ходьбе должны быть разнообразными, проводится в разных построениях. Утренняя гимнастика содержит 5-6 ОРУ, в разных исходных положениях, с предметами и без.

В группе предшкольной подготовки важной задачей является воспитание у детей ответственного отношения к утренней гимнастике.

Педагог добивается точности положения тела, четкого соблюдения направлений движений, умения выполнять упражнения в соответствии со счетом или с темпом музыкального сопровождения. Качество выполнения ОРУ достаточно высоко. Пояснение упражнения сочетается с наглядностью лишь в первые дни освоения комплекса. При чем к показу воспитатель широко привлекает детей, хорошо владеющими данными движениями. Дети старшего дошкольного возраста быстро запоминают последовательность упражнений в комплексах. Они успешно проделывают их и без сопровождающего образца воспитателя. Это дает педагогу возможность ходить между рядами, оказывать индивидуальную помощь.

На протяжении всей утренней гимнастики педагог неоднократно привлекает детей к их выправке, осанке, напоминает о дыхании. Ежедневное участие детей помогает воспитывать у них привычку к систематическому выполнению.



