

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 2 «Ромашка»

Памятка для родителей:
**«Основные правила
проведения
утренней гимнастики
в домашних условиях»**

Воспитатель МБДОУ №2
Горбенко Ю.В.

г. Приморско – Ахтарск

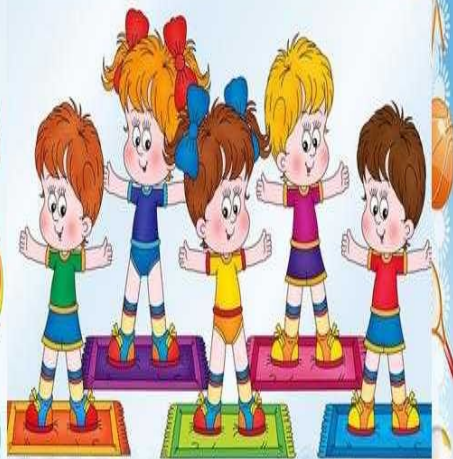
Основные правила проведения утренней гимнастики:

Разумно распределяйте нагрузку. Самое первое и главное правило проведения утренней зарядки для детей, которого должны придерживаться и строго ему следовать все родители без исключения, это "не навреди!"

Проводите зарядку в игровой форме. Удержать интерес ребенка - непростая задача. Если зарядка будет однообразной, то ребенку эти занятия будут не интересны. Зарядка должна длиться не более 10-15 минут.



Вовремя укладывайте спать. Да, это не опечатка. Если вы хотите, чтобы ребенок проснулся отдохнувшим и в хорошем расположении духа приступил к выполнению упражнений, то укладывайте вовремя спать. Соблюдение режима - это гарантия бодрости с самого утра и залог получения удовольствия от утренней гимнастики.



Пример взрослых и участие очень важны. Регулярная утренняя зарядка для детей в детском саду - это первый помощник в самоорганизации и самодисциплине. Зарядка укрепляет здоровье, закаляет организм и укрепляет силы, правильно формирует опорно-двигательный аппарат. Помогает избежать утренний стресс, создает отличное настроение на весь день.

Примерный комплекс утренней гимнастики:

1. «Хлопки»

- И.П. стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища
1. руки в стороны
 2. руки вверх
 3. руки в стороны
 4. И.П.

2. «Наклоны»

- И.П. ноги на ширине плеч, руки на поясе
1. наклон вперед
 2. И.П.

3. «Повороты»

- И.П. ноги на ширине плеч, руки на поясе
1. поворот вправо (влево), развести руки в стороны
 2. И.П.

4. «Где же ножки?»

- И.П. лежа на спине, руки прямые за головой
1. поднять прямую правую (левую) ногу вверх
 2. И.П.