******Подготовила воспитатель Абрамова М.В.

«ПОЛЬЗА УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ»

Даже малышам грудного возраста рекомендуют массаж и физические упражнения, проводимые вместе с мамой, ну а детям постарше такие упражнения вдвойне полезны для общего хорошего развития.

Утренняя гимнастика обязательно должна быть систематической и выполняться в виде игры. Следите за осанкой ребёнка и за хорошим дыханием во время гимнастики.

Очень хорошо, когда упражнения выполняются вместе с мамой. Не забывайте придумывать весёлые названия выполняемым упражнениям: «прыгаем как зайчик», «покажи самолётик», «был большой, а стал маленький. Занятия проводятся в хорошо проветренном помещении.

Занятия проводятся под детскую музыку. Старайтесь чтобы физические упражнения затрагивали все мышцы тела: шеи, рук и плечевого пояса, упражнения для мышц туловища и живота, упражнения для мышц ног. Утренняя гимнастика должна включать упражнения силового характера и упражнения на расслабление, а также очень желательны дыхательные упражнения.

***Комплекс утренней гимнастики:***

* Ребёнок стоит, ноги на ширине плеч, руки опущены вниз. На вдох поднимает руки вверх-в стороны, встаёт на носки, потягивается и на выдох в исходное положение. Повторить 4 – 6 раз.
* Ребёнок стоит, ноги на ширине плеч, руки опущены вниз. На выдохе спокойно приседает, опуская руки перед коленями на пол, и на вдохе возвращается в исходное положение. Повторить 4 – 6 раз.
* Ребёнок на спокойном дыхании выполняет наклоны в различные стороны: вперёд, назад (с осторожностью), в стороны. Повторить 2 – 4 раза в каждую сторону.
* Ребёнок стоит, ноги на ширине плеч, руки внизу. На выдохе делает поворот в сторону и хлопок руками над головой, на выдохе в исходное положение и в другую сторону. Повторить 4 – 5 раз в каждую сторону.
* Ребёнок выполняет прыжки обеими ногами сначала на месте, затем прыжки вперёд – назад. Дыхание спокойное, упражнение длительностью 20 – 30 сек.
* Заканчиваем зарядку спокойной ходьбой по комнате в течение 1 – 3 минут.