



Консультация для родителей

ОРГАНИЗАЦИЯ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ С ДЕТЬМИ РАННЕГО ВОЗРАСТА В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

Утренняя зарядка дает детям бодрость на весь день и является основой гармоничного развития. Она помогает организму проснуться, взбодриться и начать день с хорошего настроения, улучшает аппетит. Утренняя гимнастика ценна и тем, что у детей вырабатывается привычка, и потребность каждый день по утрам проделывать физические упражнения. Эта полезная привычка сохраняется у человека на всю жизнь.

Детскую утреннюю зарядку с самого раннего возраста хорошо сделать домашней традицией. В самом начале взрослым лучше не просто показать ребенку, что и как нужно делать, а принимать активное участие в самом процессе.

Начиная вводить для малышей утреннюю гимнастику, не стоит форсировать события. Ребенок должен получать удовольствие, а не копить отрицательные эмоции. Если не идет один способ, нужно просто заняться поиском другого.

Требования к зарядке

- 1. Зарядку стараться проводить в определенное время, натошак, до завтрака.*
- 2. Перед зарядкой и после проветрить помещение.*
- 3. Заниматься в легкой одежде, в носочках или босиком.*
- 4. Не должно быть гимнастики по принуждению. Если ребенок не хочет заниматься сегодня, не надо его принуждать.*
- 5. Никакой заорганизованности, строгих правил и требований дисциплины! Следует обеспечить полную раскованность в поведении, приподнятое эмоциональное состояние и настоящую радость движений.*
- 6. В случае недомогания, если ребенок капризничает, зарядку отменить.*

7. Продолжительность не более 4-5 минут. Контролировать состояние малыша.

8. Утренняя зарядка для малышей должна быть наиболее простой, не нести больших нагрузок. В противном случае ребенок быстро разочаруется в идее, а переубедить его очень сложно.

9. Совмещать зарядку с закаливанием.

Правила зарядки

1. Выбрать время, лучше перед завтраком.

2. Проговаривать ребенку несколько раз, что будем делать зарядку. Если отказывается - заменить на игры или игровые упражнения.

3. Убрать предметы, которые будут отвлекать ребенка и оставить те, которые будут побуждать его к движениям (любит катать, бросать) мячи.

4. Зарядка проводится в виде игры.

5. Можно проводить зарядку в виде поручений (собери мячики, подними носочки, принеси игрушки).

6. Для пробуждения можно придумать игру по мотивам любимой сказки или мультфильма.

7. Использовать музыкальное сопровождение, стихи.

8. Ребенок может попытаться проигнорировать занятия. Ничего страшного в этом нет. Продолжайте выполнять зарядку сами и возможно, малыш тут же и присоединится к вам.

9. Хороший стимул малышам дает участие в физзарядке их любимых игрушек, кукол. Их можно использовать или в качестве партнеров, или в качестве снарядов. (ходьба между игрушками, ползание к игрушке, через игрушку)

10. Предлагать ребенку простые и знакомые движения. Постоянно повторять, побуждать выполнять точно.

11. Всегда хвалить малыша.

Что умеет ваш ребенок?

Большинство детей в 1,5 года умеет:

1. Ходить без поддержки. У некоторых малышей уже получается бегать. Во время ходьбы начинает обходить препятствия, учится перешагивать через небольшие предметы.

2. Ползает быстро на четвереньках, учится подниматься и спускаться по лестнице, взбирается на диван.

3. Наклоняться, когда хочет поднять игрушку.

4. Тянуть игрушку, привязанную к веревочке.

5. Бросает, пинает, катает мяч, пытается попасть в цель, учится бросать мяч взрослому 2-мя руками. Подбрасывает мяч вверх, вперед, ударяет вниз 2-мя руками, бросает мяч в разных направлениях (вверх, вниз, вправо, влево); бьет по мячу ногой.

6. Пытается или прыгает на месте на 2-х ногах или чередуя ноги, хочет спрыгивать с высоты

7. Показывает части тела.

Зарядка имеет традиционную структуру: **вводная часть** - это разминка, в нее входят **ходьба, бег, прыжки, дыхательные упражнения. Основная часть** - это упражнения. Выполняются они сверху- вниз. Количество упражнений 3-4, повтор столько же. **Заключительная часть** - дыхательные упражнения, ходьба, игра. В этом возрасте в таком формате зарядку можно не проводить, но стремиться к нему.

Суть работы в этом возрасте сводится к самым простым заданиям.

- *Собрать предметы в корзинку соответствующего цвета. Задание помогает не только развивать физическую активность, но и учить цвета, что в этом возрасте очень важно.*
- *Бросить мяч в ведро (имитация баскетбола). Если есть детский баскетбол, можно бросать мяч в специальное кольцо.*
- *Найти спрятанную игрушку. Мама прячет недалеко игрушку средних размеров, ребенок должен ее найти.*
- *Зайди в круг. Положить на пол обруч и попросить ребенка зайти в него и выйти. Можно подать как игру: когда на улице дождик – нужно спрятаться, когда солнце – можно выйти из круга.*
- *Обязательно немного потанцевать с малышом, вырабатывая чувство ритма и поднимая настроение ребенку.*
- *Ходьба по дорожке, сделанной из обоев, ткани, веревок.*

При составлении комплекса выбираем движения. Для самых маленьких детей подойдут обычные, естественные движения:

1. Ходьба на месте, в движении, на носках, высоко поднимая колени, вокруг предмета с песней или стишком

2. От 4 до 8 наклонов вперед, назад, вправо и влево. Это же количество действий используется и в других упражнениях.

3. Приседания. Спину нужно держать прямо, это полезно для формирования правильной осанки.

4. Подпрыгивания из положения стоя.

5. Круговые движения руками: правой, левой, а затем обеими.

6. Головные наклоны в каждую сторону.

7. Поднятие рук вверх, вперед. в стороны на вдохе, опускание вниз.

Примерные комплексы утренней гимнастики для детей 1,5–2-х лет

1. "Где же наши руки?"

Ходьба. По сигналу остановиться, повернуться к взрослому.

Общеразвивающее упражнения.

1. "Покажите руки". (Взрослый, улыбаясь, проговаривает простые, понятные ребенку, слова и показывает действия – дети повторяют)

И. п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки перед собой: «Вот они («вот руки»)), опустить (сказать: «Спрятали руки»). Повторить 4 раза.

2. "Спрячьте руки".

И. п.: То же. Отвести руки назад, вернуться в исходное положение. Через несколько дней можно усложнить упражнение: присесть, положить руки на колени, встать, опустить руки. Повторить 4 раза.

Ходьба.

2. "Большие и маленькие"

Ходьба.

Общеразвивающее упражнения.

1. "Какие мы стали большие".

И. п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки вверх, опустить.

Повторить 4 раза.

2. "Какие мы были маленькие".

И. п.: то же. Присесть, руки положить на колени, встать, опустить руки. Повторить 4 раза. Ходьба.

3. "Птички"

Ходьба, постепенно перейти к бегу и закончить ходьбой.

Общеразвивающие упражнения.

1. "Птички машут крыльями" и. п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки в стороны, помахать ими, опустить. Повторить 4 раза.
2. "Птички клюют зерна". И. п.: то же. Присесть, постучать пальцами по коленям, встать. Повторить 4 раза. Ходьба.

4. "Пузырь"

Ходьба, постепенно перейти к бегу, закончить ходьбой.

Общеразвивающее упражнения.

1. "Надуем пузырь". И. п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Развести руки в стороны, опустить. Повторить 4 раза.
2. "Пузырь лопнул". И. п. То же. Присесть, погладить колени, встать. Повторить 4 раза. Ходьба.

Комплекс завершается водными процедурами. Поначалу достаточно будет просто умыться теплой водой. Температуру ее постепенно рекомендуется снижать. Также ребенку полезно будет сделать небольшой массаж.

КРЕПКОГО ЗДОРОВЬЯ ВАМ И ВАШИМ ДЕТАМ!