Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

комбинированного вида детский сад №68 «Лукоморье»

**Консультация для родителей**

**«Утренняя гимнастики летом в ДОУ»**

Подготовила: воспитатель

Максубова М.А.

Мытищи, 2022 г.

*Консультация для родителей «Утренняя гимнастики летом в ДОУ»*

*«****Утренняя гимнастики летом в ДОУ****»*

*В летний оздоровительный период в нашем детском саду****утренняя гимнастика****проходит на свежем воздухе, в соответствии с температурным режимом и санитарным нормам и требованиям.*

***Утренняя****зарядка полезна и взрослым и детям. Особенно детскому, растущему организму, для гармоничного развития и укрепления мышечного каркаса, полезно ежедневно проводить зарядку. Если ребенок полюбит занятия в дошкольном возрасте он вырастет здоровым и физически крепким. Зарядка вырабатывает у детей привычку каждый день по утрам выполнять физические упражнения. Со временем эта полезная привычка переходит в потребность, тем самым прививается культура здорового образа жизни у дошкольников.*

*Уважаемые****родители****зарядка для детей на улице – это прекрасный способ взбодриться, насытить организм кислородом и снабдить энергией. Это одновременно и закаливание, и повышение мышечного тонуса. Он укрепляет иммунитет и повышает сопротивляемость организма к болезням. Зарядка помогает ребёнку быстрее избавиться от****утренней сонливости****, обеспечивает прилив энергии и бодрости.*

*Зарядка для дошкольников дополняется элементами дыхательной****гимнастики****и пальчиковыми играми.****Гимнастика****проводится с детьми ежедневно в****утренний отрезок времени****, в течение 10 – 12 минут.****Утренние****упражнения сочетаться с приёмами закаливания.*

***Утренняя****зарядка для детей под музыку служит залогом хорошего настроения на целый день. Кроме этого****утренняя****зарядка для детей способствует дисциплинированности и организованности, а также укрепляет опорно — двигательный аппарат маленького человечка. Музыкальное сопровождение помогает детям одновременно начинать и своевременно заканчивать упражнение, определяет темп движения, вызывает*

*положительные эмоции и поднимает настроение. Дети учатся слушать музыку и согласовывать движения с ее характером, выполнять упражнения четко, выразительно, плавно.*

***Утреннюю гимнастику****неспроста называют зарядкой. Комплекс упражнений на все группы мышц, организм настроится на эффективную работу в течение всего дня.****Гимнастика заряжает бодростью****, энергией, чувством радости и удовлетворения. Это замечательное****утреннее****занятие стало традицией в нашем детском саду. Дети должны расти здоровыми, чтобы легко формировались необходимые умения и навыки, активно развивались способности. Здоровый ребёнок восприимчив к обучению, понимает требования воспитателя, в нём укрепляется естественный интерес к познанию. Зарядка является регулярным занятием в детском саду. Цели****утренней гимнастики****в ДОУ — сохранение и укрепление физического и психического здоровья дошкольников.*

***Утренняя гимнастика****является ценным средством оздоровления и воспитания детей. У детей систематически занимающихся****утренней гимнастикой****пропадает сонливое состояние, появляется чувство бодрости, наступает эмоциональный подъём, повышается работоспособность, воспитывает волевое усилие, вырабатывает настойчивость, дисциплинирует детей.*

***Утренняя гимнастика****в коллективе имеет много положительных сторон, ребёнок в детском саду охотно выполняет упражнения потому, что занимаются все дети. Одежда для****утренней гимнастики должна быть удобная****, легкая, чтобы тело дышало, на ногах — удобная обувь.*

*Часто дети опаздывают на****утреннюю гимнастику по вине родителей****. Многие****родители считают****, что нет большой необходимости соблюдать режим дня дома и в детском саду!*

*Уважаемые****родители****!*

*Мы хотим, чтоб дети росли крепкими и здоровыми. Соблюдайте режим дня в детском саду и дома во благо наших с вами детей.*

*Будьте, здоровы!*