**Работа с родителями**

**Садыхова Айтан Суджаддин кызы**

**Воспитатель**

**ЯНАО г.Ноябрьск МБДОУ «Снегурочка»**

**Консультация для родителей**

**«Организация утренней гимнастики и режима дня дошкольника в выходные дни в домашних условиях».**

**Консультация для родителей**

**«Организация утренней гимнастики и режима дня дошкольника в выходные дни в домашних условиях».**

Большое значение для здоровья и физического развития детей дошкольного возраста имеет правильно организованный режим дня не только в детском саду, но и дома в выходные дни. Постоянное время для утренней гимнастики, приема пищи, сна, прогулок, игр и занятий очень важно для ребёнка.

Режим дня — это система распределения периодов сна и бодрствования, приемов пищи, гигиенических и оздоровительных процедур, занятий и самостоятельной деятельности детей. Бодрое, жизнерадостное и в то же время уравновешенное настроение детей в большой мере зависит от выполнения режима. Запаздывание еды, сна, прогулок отрицательно сказывается на нервной системе детей: они становятся вялыми или, наоборот, возбужденными, начинают капризничать, теряют аппетит, плохо засыпают и спят беспокойно. Одним из немаловажных отличительных признаков воспитания в детском саду от домашнего воспитания является режим жизни. В детском саду все подчинено заранее установленному распорядку. Ребенок приучается к аккуратности, точности, порядку. Выходные дни дети проводят дома, как правило, с существенными отклонениями и даже нарушениями привычного режима детского сада. Необходимо, чтобы родители правильно организовали домашний режим и привели его в соответствие с режимом дня, установленным в детском саду. Следует в выходные дни организовывать утреннюю гимнастику, дневные и вечерние прогулки с детьми, по возможности дневной сон и вовремя ночной сон, а в дни с благоприятной погодой полноценный отдых на воздухе, регламентировать просмотр телевизионных передач, особенно перед сном. Уважаемые родители, помните, что правильно организованное физическое воспитание в сочетании с отвечающим гигиеническим требованиям режимом дня, достаточной продолжительностью сна и разумным питанием является залогом нормального роста и развития ребенка. У детей, посещающих детский сад, день подчинен строгому распорядку с предусмотренными прогулками и подвижными играми на свежем воздухе, занятиями гимнастикой, ритмикой и т. д.. Вам, родителям, остается следить лишь за тем, чтобы и дома, в выходные дни, режим не отличался от установленного в детском саду и ставшего для ребенка привычным. Если сын или дочь воспитываются дома, также надо выработать строгий режим и следить за его неуклонным выполнением. Они должны в одно и то же время ложиться спать и вставать, ходить гулять – это важно для нормального, гармоничного развития вашего ребёнка. Если ваш ребёнок не ходит в детский садик и остается дома, то вариаций дня может быть множество. Так или иначе, график дня ребенка делится на две части: «до обеда» и «после обеда». В дообеденное время ребенку полезно поиграть в активные развивающие игры, а после обеда мы рекомендуем вам почитать книги, посмотреть мультфильмы или детские передачи. Вечернее время лучше всего отвести для общения ребёнка с родителями: в этом возрасте потребность ребёнка в общении с мамой и папой очень велика. Истории, не всегда правдивые, но поучительные, заинтересуют вашего ребенка и, при помощи ярких образов, которые так впечатляют детей, отложатся на всю жизнь, как правила и стереотипы поведения в тех или иных жизненных ситуациях. А утренняя гигиеническая гимнастика благотворно действует на весь организм ребёнка, оказывает большое оздоровительное и воспитательное внимание. Как правило, дети охотно занимаются утренней гимнастикой вместе с родителями, главное контролировать интенсивность нагрузки с учетом возраста и физического развития малыша, а также, постоянно проявлять выдумку и, время от времени, разнообразить используемые упражнения. Утреннюю гимнастику с детьми желательно проводить на свежем воздухе, если это невозможно, например, в городе, то занятия необходимо проводить в хорошо проветренном помещении, при температуре воздуха 16 – 17 \* С. Для упражнений выполняемых сидя или лёжа, необходимо иметь гимнастический коврик. Для начала занятий утренней гимнастикой не требуется никакой подготовки: поднимитесь сами, разбудите малыша (если не он разбудил вас), откройте форточку или окно, включите музыку и, пожалуйста, набирайтесь бодрости, сил и здоровья.

 Рекомендуется совмещать занятия утренней гимнастикой с закаливающими процедурами, с воздушными ваннами: заниматься можно босиком, минимум одежды стесняющей движения. При выполнении ребен- ком упражнений, нужно научить его, а затем постоянно контролировать правильное дыхание – малыш должен дышать глубоко, ровно и спокойно, делая полный выдох. В большинстве упражнений имеются указания, когда делать вдох, а когда выдох. Также необходимо следить, чтобы ребенок не делал лишних движений в суставах, например, сгибание колен, при выполнении движений для туловища. При занятиях можно использовать готовые комплексы упражнений, а можно составлять их самостоятельно. Упражнения подбираются с таким расчетом, чтобы в них принимали участие основные мышечные группы и системы детского организма.

Примерная схема комплекса утренней гимнастики должна быть такова: 1. потягивание;

 2. ходьба (на месте или в движении);

3. упражнения для мышц шеи, рук и плечевого пояса;

4. упражнения для мышц туловища и живота;

5. упражнения для мышц ног (приседания и прыжки);

6. упражнения общего воздействия с участием мышц ног и рук (махи, выпады вперед (в стороны));

7. упражнения силового характера;

8. упражнения на расслабление;

9. дыхательные упражнения.

 Во время занятий утренней гимнастикой с ребенком необходимо точное дозирование нагрузки с учетом состояния здоровья и возрастно-половых особенностей детей, а также следовать медицинским отводам по состоянию здоровья ребенка. При подборе упражнений особое внимание следует уделять их доступности для ребенка и разнообразию.

Комплексы упражнений рекомендуется менять, в зависимости от заинтересованности ребенка, раз в месяц, начиная постепенно менять составляющие через 3 недели начала занятий по данному комплексу. Эффективность утренней гимнастики с детьми возрастает, если в неё включены упражнения с предметами: гантели пластмассовые или весом 0,2- 0,3 кг, гимнастической палкой, скакалкой, мячом и т.д. Утренняя гимнастика не только «пробуждает», но и закаливает организм. После зарядки можно предложить ребенку легкий бег, а затем рекомендуется принять водные процедуры.