**ПАМЯТКА**

**Родителям об УТРЕНЕЙ ГИМНАСТИКЕ**

Утренняя гимнастика представляет собой комплекс физических упражнений, обеспечивающий постепенный переход от сна к бодрствованию. Она преследует преимущественно гигиенические задачи, связанные с ликвидацией застойных явлений после сна, активизацией сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной и других систем организма.

При проведении утренней гимнастики необходимо выполнять гигиенические, педагогические и организационные требования.

*Гигиенические требования.*Выполнять утреннюю гимнастику надо в предварительно проветренной комнате или на открытом воздухе. Если в комплекс утренней гимнастики включены упражнения, выполняемые на полу, необходимо использовать гимнастический коврик.

После утренней гимнастики следует принять водные процедуры (обтирание, обливание, душ), выполняющие не только тонизирующую функцию, но и функцию закаливания.

*Педагогические требования.*Упражнения утренней гимнастики необходимо выполнять в определенной последовательности.

* Вначале выполняются упражнения на потягивание. Затем следует спокойная ходьба (до 1 мин), переходящая в медленный бег (бег трусцой). В условиях квартиры бег проводится на месте босиком (не менее 2—3 мин). Желательно под ноги положить массажный коврик с шипами, ходьба и бег увеличивают частоту и глубину дыхания, улучшает кровообращение. Далее следуют дыхательные упражнения, затем поочередно делают упражнения для мышц рук и плечевого пояса, туловища и ног.
* Утренняя гимнастика должна заканчиваться упражнениями с оптимальной нагрузкой и последующим выполнением дыхательных упражнений. Для этого следует использовать прыжки, бег с переходом на ходьбу с замедляющимся темпом и успокоением дыхания.
* Дозировка нагрузки во время утренней гимнастики должна быть такой, чтобы дети испытывали чувство бодрости, а не усталости. При выполнении упражнений частота пульса может повышаться на 50—60% по отношению к состоянию покоя, после чего в течение 5—10 мин она должна приходить в норму. Это свидетельствует об оптимальной физической нагрузке, т.е. о том, что упражнения и способы их выполнения выбраны правильно.

*Организационные требования.*Для проведения утренней гимнастики необходимо предварительно разработать комплексы физических упражнений, определить последовательность выполнения, дозировку и предварительно опробовать их. Предпочтение отдается динамическим упражнениям. Статические и натуживающие усилия нежелательны. Число упражнений комплекса обычно колеблется от 8 до 12, каждое из них повторяется 10—12 раз и более. Примерная продолжительность утренней гимнастики для старших дошкольников 10— 15 мин.