**Мастер-класс для родителей:**

**«Проведение утренней гимнастики дома»**

Воспитатель:

Генова Г.А.

**Цель**: Формирование здорового образа жизни в семье.

**Задача**: Познакомить родителей с комплексами утренней гимнастики, которые способствуют укреплению здоровья детей.

**Ход мероприятия**: Дорогие родители, я хочу вам рассказать, как проводить спортивную гимнастику с детьми дома

Знаете ли вы о пользе утренней гимнастики?

Проводите ли дома утреннюю гимнастику?

Утренняя гимнастика способствует укреплению здоровья детей, пробуждению организма, развивает силы мышц, подвижность суставов, формирует правильную осанку ребенка.

Как правило, комплексы гимнастики включают различные виды ходьбы и бега; общеразвивающие упражнения с предметами и без них в определенной последовательности. Сначала общеразвивающие упражнения делаются для мышц плечевого пояса, затем для мышц спины и живота, в конце для ног. Заканчиваем прыжками и упражнением на дыхание. Не забываем про водные процедуры.

**1.Ходьба и бег** в начале гимнастики - это небольшая разминка. Ходьба и бег бывают разными.

Ходьба и бег направлены для профилактики плоскостопия.

-Бег в умеренном темпе; бег с высоким подниманием коленей, с захлестом.  
-Ходьба обычная, ходьба с высоким подниманием коленей.

**2.Упражнения для рук и плечевого пояса**, направлены на формирование правильной осанки, т.к. при этом укрепляются мышцы, помогающие держать спину прямо, сближать лопатки.

Важно следить за тем, чтоб ребенок занимал правильное исходное положение, именно оно определяет физическую нагрузку на различные группы мышц. Ряд общеразвивающих упражнений, которые я могу вам порекомендовать в домашних условиях:

-И.п.- пятки вместе, носки врозь. 1-руки в стороны; 2-руки вверх, подняться на носки; 3-руки в стороны; 4-вернуться в исходное положение.

-И.п.- пятки вместе, носки врозь, руки вдоль туловища.1-руки в стороны; 2-руки к плечам, пальцы сжать в кулаки; 3-руки в стороны; 4-исходное положение.

-И.п.- пятки вместе, носки врозь, руки вдоль туловища.1-2-поднимаясь на носки, руки через стороны за голову; 3-4-исходное положение.

**3.Упражнения для мышц спины и живота** также направлены на формирование правильной осанки, на укрепление мышц спины.

-И.п.- стойка ноги на ширине плеч, руки внизу.1-руки в стороны; 2-наклон к правой (левой)ноге, коснуться пальцами рук носков ног; 3-выпрямиться,руки в стороны; 4-исходное положение.

-И.п.- основная стойка, руки на поясе.1-шаг правой ногой вправо; 2-наклон туловища в право; 3-выпрямиться; 4-вернуться в исходное положение.

-И.п.- сидя ноги врозь, руки на поясе.1-руки в стороны;2-наклоны в перед к правой ноге, коснуться носка пальцами рук;3-выпрямиться, руки в стороны;4-исходное положение. То же к левой ноге.

**4.Упражнения для мышц ног**, развивает силы мышц, подвижность суставов.

-И.п.- основная стойка, руки на поясе.1-руки в стороны;2-мах правой ногой вперед, хлопок в ладоши под коленом;3-опустить ногу, руки в стороны;4-исходное положение. То же левой ногой.

-И.п.- стойка на коленях, руки на поясе.1-2-с поворотом вправо сесть на правое бедро;3-4-исходное положение. То же в лево.

-И.п.- основная стойка, руки на поясе.1-2 -присесть, руки вперед;2-4-исходное положение.

**5.Прыжки** способствуют пробуждения организма.

-И.п.- основная стойка, руки на поясе.1-прыжком ноги врозь, ноги вместе.

-И.п.- основная стойка, руки на поясе. Прыжки на двух ногах.

-И.п.- основная стойка, руки на поясе. Прыжки на левой(правой)ноге.

**6.Упражнение на дыхание** восстанавливает силы и улучшает настроение.

-«Накачивание шины»

Важно помнить-вдох делаем шумный, короткий, активный. Выдох - абсолютно пассивный, уходит через нос или через рот (как удобно).

И.п.-голова опущена вниз, руки находятся перед собой кистями к коленям, слегка согнуты в локтях и абсолютно расслаблены.1-слегка кланяемся вниз-руки выпрямляясь, легким движением тянутся к полу, плечи расслаблены, голова опущена-вдох. Выпрямиться-выдох;2-снова слегка наклониться вниз, -голова опущена-вдох. Выпрямиться-выдох.

-«Обними плечи»

И.п.: стоять ровно и прямо, ноги чуть уже, чем на ширине плеч; руки согнуты в локтях, подняты на уровень груди и разведены в стороны. При этом одна рука должна размещаться чуть ниже.1-руки навстречу друг другу до отказа- вдох. Сразу же после этого согнутые в локтях руки сами разошлись в стороны. Выдох уходит абсолютно пассивно через нос или через рот.

-«Повороты головы»

-И.п.- стоять ровно и прямо, ноги чуть уже, чем на ширине плеч, руки висят вдоль туловища.1-повернуть голову в права-вдох.2-слегка поворачиваем голову влево -вдох. Пассивный выдох уходит в промежутке между вдохами.

**7**.Заканчиваем нашу утреннюю разминку **водными процедурами.**

Здоровье в порядке , спасибо зарядке!