

МБДОУ детский сад № 16 с. Дуван  
муниципального района Дуванский район  
Республики Башкортостан

# Утренняя гимнастика с мамой в детском саду

Инструктор по физкультуре  
Черезова О.А



# Утренняя гимнастика с мамой.

Так в нашем детском саду большое внимание уделяется обогащению родителей (конкретно мам)

знаниями, направленными на повышение культуры здоровья, которые позволяют включать мам в совместный процесс физического воспитания детей в качестве активных его участников.



# Цель утренней гимнастики с мамами

Радостное утро – залог счастливого дня. А положительные эмоции, которыми наполнен ребенок в этот день способствуют сохранению эмоционального здоровья. Именно зарядка, проведенная совместно с мамами, поднимет настроение, создаст атмосферу доверия, тепла и уюта.

# Задачи утренней гимнастики

- ✓ Привлекать мам к совместному проведению различных форм физкультурно-оздоровительной работы **с мамами**
- ✓ Пробуждать эмоциональную отзывчивость детей; помочь установить эмоционально-тактильный доверительный контакт друг с другом; тактильную чувствительность
- ✓ Упражнять в развитии различных групп мышц, способствовать выработке слухового восприятия; правильного дыхания
- ✓ Развивать двигательную активность, добиваться активности и правильности при выполнении физических упражнений
- ✓ Создать атмосферу хорошего настроения, положительных эмоций; содействовать развитию эмоциональной сферы и детей и взрослых, формированию партнерских чувств
- ✓ Доставить детям и взрослым радость от взаимодействия друг с другом в двигательной-игровой деятельности

# Какой должна быть утренняя гимнастика

## с мамой

1. *Регулярной и систематической.* Оздоровительный эффект достигается с помощью систематического выполнения упражнений для этого в нашем детском саду систематически проходит гимнастика с мамой.
2. *Умеренной.* Все упражнения выполняются в умеренном темпе во избежание переутомления ребенка
3. *Доступной.* Упражнения простые и знакомые, чтобы детям не пришлось затрачивать много усилий для их освоения
4. *Постепенной.* От простого упражнения к сложному. Нагрузка увеличивается и снижается также постепенно, чтобы привести организм в относительно спокойное состояние
5. *Разнообразной.* Заменять упражнения на новые, чтобы поддерживать интерес ребенка и мам.

# Сотрудничество детского сада и семьи

Тесное сотрудничество детского сада и семьи, а именно- объединение общих целей, интересов . Именно семья во многом определяет отношение детей к физическим упражнениям, их интерес к спорту, активность и инициативность.

Поэтому необходимо участие родителей (мам) в физическом воспитании своих детей.

А систематическое ,разностороннее педагогическое просвещение родителей в рамках тесного сотрудничества детского сада и семьи должно стать хорошей традицией.

На зарядку с мамой

Чтоб здоровым оставаться,  
Зарядкой нужно заниматься.  
На зарядку становись!  
Здоровьем быстро зарядись!



На зарядку с мамой



Дана:



Дана:



# Зарядка с мамой, пример для детей

Все знают, что полезно начинать день с зарядки, а если рядом любимая мама, то это ее и праздник, масса положительных эмоций. Личный пример родителей- большая сила в воспитании детей. Такая форма работы способствует не только физическому здоровью ребенка и укреплению его здоровья, но и установлению доверительных добрых отношений между родителями и детьми, улучшению психологического климата в семье, формирует добрые семейные традиции. А для мам, данный метод взаимодействия, еще и основы физкультурной грамоты



# Утренняя гимнастика с мамой

Спорт в нашей жизни значит немало.  
С детства твердила об этом мне мама.  
В нашей семье мы со спортом дружны.  
Нам состязания очень нужны.





**Спасибо за  
внимание!**

