

**Консультация для родителей**  
**«Здоровье в порядке! Спасибо зарядке!»**

*Чтобы сильным, ловким быть,  
Нужно с солнышком дружить,  
Утром раньше всех вставать  
И зарядку выполнять!*

**Уважаемые родители!**

День ребёнка должен начинаться с утренней гимнастики! Гимнастика укрепляет мышцы, вырабатывает осанку, улучшает дыхание и кровообращение, стимулирует работу внутренних органов, усиливается обмен веществ. У детей регулярно занимающихся утренней гимнастикой, крепче иммунитет. Кроме оздоровительного значения гимнастика имеет и воспитательное значение, поэтому утреннюю гимнастику и называют «зарядкой». Она создаёт позитивный настрой на весь день.

Утренняя зарядка – это отличный способ быстро избавиться от утренней сонливости, она обеспечивает прилив энергии и бодрости.

Ребенок, который привык начинать день с утренней зарядки, отличается дисциплинированностью и организованностью.

***Но, для того, чтобы эффект от нее был максимально положительным, существует ряд правил:***

***На голодный желудок.*** Утренняя зарядка помогает организму проснуться, разгоняет кровоток, разогревает мышцы и суставы. Она не предполагает интенсивных нагрузок, поэтому желательно делать ее натощак и уже после гимнастики приступать к приему пищи.

***Свежий воздух.*** Летом, весной и ранней осенью зарядку желательно проводить на улице. Польза такого подхода заключается в том, что сочетание свежего воздуха и физических упражнений положительно влияют на организм и психическое здоровье. В холодное время года гимнастику можно проводить в проветренном помещении.

***Регулярность.*** Положительный эффект от утренней зарядки можно получить, если выполнять ее постоянно. Исключением должна стать болезнь ребенка, его плохое самочувствие и вялое настроение.

***Главное — желание.*** Заставлять ребенка нельзя, это не принесет успеха. Ребенок станет делать утреннюю зарядку против своей воли, что приведет к ненависти к спорту. Утренняя зарядка для детей должна выполняться с желанием. При первых признаках инфекционного или вирусного заболевания отложите занятия до полного выздоровления. Не принуждайте и не уговаривайте. Если в вашей с ребенком жизни наступил день, когда при

любых условиях ребенок отказывается делать зарядку, не настаивайте. Сделайте паузу. Поговорите. Узнайте о причинах отказа и попробуйте пересмотреть подход. Облегчите или усложните комплекс.

**Весело.** Дети не любят слишком серьезное и скучное. Поэтому позаботьтесь о разнообразии, постоянно проявляя выдумку и, время от времени, разнообразя используемые упражнения. Эффективность утренней гимнастики с детьми возрастает, если в нее включены упражнения с предметами: гантелей, гимнастической палкой, скакалкой, мячом, также рекомендуется совмещать занятия утренней гимнастикой с закаливающими процедурами, с воздушными ваннами: заниматься можно босиком, минимум одежды стесняющей движения. Утренняя гимнастика пройдет увлекательней в сопровождении музыки. Музыка, сопровождая утреннюю гимнастику, активизирует детей, значительно повышает качество выполняемых ими упражнений. Но младшим дошкольникам трудно выполнять упражнения в едином темпе. Поэтому проведение утренней гимнастики под музыку возможно в том случае, если все движения хорошо усвоены детьми. Музыка создает хорошее настроение и вызывает положительные эмоции, снижает напряжение.

**Делать зарядку всей семьей.** Выполнять упражнения нужно всем вместе, подавая ребенку пример. Как правило, дети охотно занимаются утренней гимнастикой вместе с родителями и с удовольствием повторяют за ними упражнения. Главное контролировать интенсивность нагрузки с учетом возраста и физического развития малыша.

**Длительность утренней гимнастики.** 7-10 минут в день. В вопросе длительности занятий следует обращать внимание на возрастные нормы. Но в любом случае переусердствовать не стоит, иначе у ребенка может остаться негативное впечатление от утренней зарядки.

**Утреннюю гимнастику подразделяют на три части:**

### **1. Вводная**

- а) потягивание
  - б) ходьба на месте или в движении (на носках, пятках, высоко поднимая колени), используя при этом различные упражнения для рук (руки вверх, в стороны, за голову, перед собой);
  - в) различные виды бега на месте или в движении (бег на носках, высоко поднимая колени «как лошадка», между кубиками «змейкой» и т.д.)
- Упражнения ребёнку необходимо показывать чётко, при этом обязательно контролировать дыхание, следить за качеством выполнения заданий.

### **2. Основная**

- а) упражнения для мышц шеи, рук и плечевого пояса;
- б) упражнения для мышц туловища и живота;

- в) упражнения общего воздействия с участием мышц ног и рук (приседания, прыжки, махи, выпады вперед (в стороны));
- г) упражнения силового характера;
- д) упражнения на расслабление;
- е) дыхательные упражнения.

Повторение упражнений 4-6 раз.

### **3. Заключительная**

В заключительной части гимнастики проводится ходьба или малоподвижная игра, хорошо знакомая детям, с очень простыми правилами и содержанием, чтобы восстановить пульс и дыхание. Следить за дыханием ребенка необходимо на протяжении всей утренней гимнастики. Вдох должен быть глубоким через нос, а выдох – медленным и продолжительным через рот. Упражнение на восстановление дыхания. Свободный вдох, на выдохе произносят «з-з-з», представьте, что пчелка села на руку, ногу, нос.

***Успехов Вам!***