

**Консультация для родителей.  
«О пользе утренней гимнастики»**

Для чего нужна зарядка?

Это вовсе не загадка!

Чтобы силу развивать

И весь день не устать!



Физические упражнения укрепляют детский организм, развивают, тренируют память, воспитывают в ребенке внимание, терпение и выносливость, закаляют. Будь то двухлетний малыш или школьник, зарядка будет одинаково полезна каждому из них. Зарядка для детей важна чрезвычайно, так как помогает сопротивляться против ежедневной атаки всевозможных вирусов и инфекций, укрепить силы, правильно сформировать опорнодвигательный аппарат. Кроме того, ежедневные занятия спортом помогают воспитывать у малышей некоторые качества, важные для дальнейшей жизни – упорство, желание четко и уверенно идти к намеченной цели и не бросать важные дела на половине пути. Зарядка благоприятно влияет на обмен веществ в организме, а также на поддержание мышц в тонусе. Кроме того, это создаст отличное настроение на весь день, ребенок целый день будет чувствовать себя бодрым и веселым. Дома также рекомендуется проводить с детьми утреннюю гимнастику по выходным. Наверняка, многие родители практически ежедневно сталкиваются с такой проблемой: трудно или даже практически невозможно вовремя разбудить детей утром. Или же малыши сами все время жалуются, что просыпаться и вставать никакого настроения у них не бывает. Значит, пора разучивать упражнения утренней зарядки для детей! Личный пример родителей для ребенка убедительнее всяких аргументов, и лучший способ привить ребенку любовь к физкультуре – заниматься ею вместе с ним!

Очень важен эмоциональный фон занятий. Хорошая музыка создает настроение и задает ритм движений. Важно, чтобы каждое движение ребенок выполнял с удовольствием и без лишнего напряжения. Чаще хвалите вашего маленького спортсмена за успехи.

Старайтесь время от времени делать паузы, переключая внимание ребенка на другие занятия. Начните с простых приседаний.

Старайтесь делать их одновременно, взявшись за руки. А затем представьте себя танцорами: приседая, выставляйте ногу вперед с упором на пятку. Это не так легко! Зато у вас улучшаются координация движений и осанка, укрепляются мышцы брюшного пресса. Главное помнить три основных принципа:

**1.** Разумно распределяйте нагрузку. Самое первое и главное правило проведения утренней зарядки для детей, которого должны придерживаться строго ему следовать все родители без исключения, – это «не навреди!» Вам может показаться, что упражнение невероятно простое, а ребенок устанет уже на этапе выполнения движения в первый раз. Если же вы попросите повторить несколько раз к ряду – совсем выбьется из сил. Поэтому, конечно, рациональнее делать не более 5-6 повторов и не забывать, что паузы, передышки необходимы перед выполнением каждого следующего упражнения.

**2.** Проводите зарядку в игровой форме. Удержать интерес ребенка непростая задача. Если зарядка будет однообразной, если вы будете чересчур строгим тренером, то ребенку такие занятия точно не придутся по вкусу. Идеально, когда зарядка длится не больше 15 минут. Суммарное количество упражнений 10-11, и направлены они сначала на разогрев групп мышц, а потом на их тренировку.

**3.** Вовремя укладывайте спать. Если вы хотите, чтобы ребенок проснулся отдохнувшим и в хорошем расположении духа приступил к выполнению упражнений, то накануне вечером не затягивайте с «отхождением» ко сну.

Соблюдение режима – это гарантия бодрости с самого утра и залог получения удовольствия от утренней зарядки. Используя зарядку для малышей, можно добиться значительных успехов не только в физическом, но и в эмоциональном, психологическом развитии своего ребенка.

Чтобы зарядки были разнообразными, не обязательно знать великое множество специальных текстов. Достаточно иметь под

рукой сборник с детскими стихами, на многие из которых можно придумать движения.

Просто прочитывайте четверостишие за четверостишем и изображайте вместе с ребенком все, о чем в них говорится. Занимаясь такой веселой зарядкой, вы развиваете творческие способности и память своего ребенка, а позитивное настроение и детский смех прибавят вам заряд бодрости и здоровья!!!

