**Зарядка - это весело!**

***Консультация для родителей***

Прекрасно понимая роль гимнастики в укреплении здоровья, ещё не все люди ею занимаются. Во многом это объясняется тем, что у них с детства не сформирована привычка, ежедневно выполнять комплекс физических упражнений. Такая, например, как привычка умываться, чистить зубы, причесываться.

Такие навыки нужно формировать с детства, тогда они останутся необходимой потребностью для человека на всю жизнь. Надо знать, что дети усваивают образ жизни родителей, их привычки «полезные и вредные», отношение к физкультуре. Личный пример родителей для ребенка убедительнее всяких аргументов, и лучший способ привить крохе любовь к физкультуре – заняться ею вместе с ним!

Малыши обладают удивительным качеством: они подсознательно запоминают слова и поступки взрослых, даже копируют выражение лица. Это можно с успехом использовать для развития у крохи вкуса к физической культуре. Предлагаемые упражнения не представляют для взрослого человека особой сложности. Если ваши движения поначалу будут не слишком изящны, не комплексуйте, и, поверьте, у вас все получится! А кроха, ежедневно видя перед собой энергичную и веселую маму, учится верить в себя и быть оптимистом, это уже немало!

Очень важен эмоциональный фон зарядки. В непринужденной обстановке любое дело – в удовольствие. Поэтому больше улыбайтесь и шутите. Задать настроение и ритм движений поможет хорошая музыка. Лучше использовать детскую музыку, знакомую ребенку. В интернете можно найти несколько видеозарядок с любимыми мультгероями («Смешарики. Зарядка для детей», «Зарядка для детей с Дино», «Капитан Краб. Разминка», «Капитан Краб. Делай так!», «Веселая мультзарядка»), что также поможет вам заинтересовать ребенка. Учтите, что у малыша свои критерии в оценке любого дела: понравилось или не понравилось, было весело или скучно, получалось или нет. Для него важна и ваша оценка. Если мама сказала: «Молодец, у тебя все получится», – значит, так оно и есть!

Утренней гимнастикой можно заниматься дома с ребенком с 2-летнего возраста. Несложный комплекс физических упражнений оказывает положительное влияние на деятельность всех органов и систем «сердечно - сосудистую, дыхательную, нервную, обмен веществ, опорно-двигательный аппарат» способствует формированию правильной осанки и предупреждению плоскостопия, воспитывает хорошую привычку заниматься физическими упражнениями каждый день. Важно, чтобы каждое движение кроха выполнял с удовольствием и без лишнего напряжения.

В холодное время года перед проведением утренней гимнастики нужно проветрить помещение. Это для того, что во время двигательной деятельности углубляется и учащается дыхание, в легкие ребенка должен поступать свежий воздух. Температура должна быть не выше 18-19 градусов. Хорошо, если ребенок привык выполнять упражнения при открытой форточке или фрамуге. Летом утреннюю гимнастику рекомендуется выполнять  на свежем воздухе, в виде оздоровительного бега.

Форма одежды должна быть удобной и свободной из натуральных материалов; лучше зарядку проводить босиком или в удобной спортивной обуви.

Еще одним из важных пунктов при выполнении зарядки является то, что нужно не просто выполнить все упражнения, а важно следить за дыханием ребенка. Вдох должен быть глубоким через нос, а выдох – медленным и продолжительным через рот.

**Примерный комплекс упражнений**

**для самых маленьких: «Нескучная гимнастика».**

***«Выпустим жука на волю»***

Выполним дыхательное упражнение — «Жук-дровосек».
***Описание:*** Садимся на пол, скрестив руки на груди, голова опущена вниз. Напрягаем грудную клетку, произнося звук «ж-ж-ж» — выдох. Теперь разводим руки в стороны, расправляем плечи, голову держим прямо — вдох:
*А может быть, это был жук дровосек (ж-ж-ж)
И лишь притворился, что он человек?*

***«Гибкий маленький котёнок»***

***Описание:*** Ложимся на коврик, на живот и начинаем потягиваться, как это делают котята. Малыш должен округлить спинку, а потом выпрямить её:
А котята спинки выгнут
И неслышно с места прыгнут,

Перед тем как прогуляться,
Начинают умываться.

***«Змейка юркая ползет»***

***Описание:*** А теперь в положении на животе попробуем проползти, как настоящая змея:
Однажды я увидел змею.
И сам себе задал вопрос —
Где у него начинается шея,
И где кончается хвост?

***«Ёж колючки распустил»***

Ещё одно дыхательное упражнение «Ёжик».
***Описание:*** Ложимся на спину, руки вдоль туловища.
Сгибаем ноги и руки, притягиваем их к груди,
выдыхаем, произнося вслух «бр-р-р-р-р! — так ёжик замерз. Потом опускаем ноги, поднимаем руки кверху — вдох (ёжик согрелся).
Повторяем несколько раз:
Вот свернулся ёж в клубок,
Потому что он продрог.
Лучик ёжика коснулся,
Ёжик сладко потянулся

 **Консультация для родителей**

 

 

**Для чего нужна зарядка?**

**Это вовсе не загадка!**

**Чтобы силу развивать**

**И весь день не уставать!**

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 опорно-двигательный 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 – заняться ею вместе с ним!

Малыши обладают удивительным качеством: они подсознательно запоминают слова и поступки взрослых, даже копируют выражение лица. Это можно с успехом использовать для развития у ребенка вкуса к физической культуре. Предлагаемые упражнения не представляют для взрослого человека особой сложности. Если ваши движения поначалу будут не слишком изящны, не комплексуйте, и, поверьте, у вас все получится! А ребенок, ежедневно видя перед собой энергичную и веселую маму, учится верить в себя и быть оптимистом, это уже немало! Очень важен эмоциональный фон занятий. Учтите, что у малыша свои критерии в оценке любого дела: понравилось или не понравилось, было весело или скучно, получалось или нет. Для него важна и ваша оценка. Если мама сказала: «Молодец, у тебя все получится», – значит, так оно и есть!

В непринужденной обстановке любое дело – в удовольствие. Поэтому больше улыбайтесь и шутите.

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.

Сидя на мягкой подстилке, малыш сгибает ноги и обхватывает их руками. Затем перекатывается на спину и возвращается в исходное положение. Так ребенок учится группироваться и мягко приземляться.

Так здорово покачаться, держась за мамины руки. А тем временем ребенок улучшает свою осанку, вырабатывает чувство равновесия, укрепляет мышцы спины и ног. Чтобы избежать травм при случайном падении, имеет смысл постелить на пол коврик.

Приятно, если удается запустить бумажный самолетик дальше, чем мама! Выполняя эти незамысловатые движения, ребенок разрабатывает плечевой пояс и улучшает координацию движений. Мамина задача при этом – следить, чтобы малыш правильно делал замах, а не бросал самолет перед собой.

Мама и малыш сидят друг напротив друга, широко расставив ноги, и катают мяч. Освоив этот вариант, можно перейти к более сложному: у каждого – по мячу, и вы катаете, их друг другу, стараясь, чтобы мячи не сталкивались. Следите за тем, чтобы малыш держал ножки прямыми. Ведь поглощенный игрой, он и не догадывается, что выполняет упражнение на растяжку!

Главное помнить три основных принципа:

**1.** Разумно распределяйте нагрузку. Самое первое и главное правило проведения утренней зарядки для детей, которого должны придерживаться и строго ему следовать все родители без исключения, – это «не навреди! » Вам может показаться, что упражнение неимоверно 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 четверостишье за четверостишьем 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!!!