

Консультация для родителей «О пользе утренней гимнастике»

**Для чего нужна зарядка?
Это вовсе не загадка!
Чтобы силу развивать
И весь день не уставать!**

С самого раннего детства необходимо формировать у ребенка привычку ежедневно выполнять утреннюю гимнастику. Замечено, что дети усваивают образ жизни родителей, их привычки, их отношения к физической культуре. Личный пример родителей – большая сила в воспитании детей, поэтому в тех семьях, где родители занимаются утренней гимнастикой, ребенок с ранних лет привыкает к такому распорядку дня.

Несложный комплекс физических упражнений, выполняемый малышом ежедневно, оказывает положительное влияние на деятельность всех его органов и систем (сердечно – сосудистую, дыхательную, опорно– двигательный аппарат), способствует нормальному обмену веществ, благоприятно сказывается на развитии важных двигательных умений, формировании правильной осанки и предупреждении плоскостопия, воспитывает хорошую привычку заниматься физкультурой каждый день.

Если вы решили приучать себя и ребенка к зарядке по утрам, приготовьтесь выполнять ее ежедневно. Она будет способствовать вашей самодисциплине и организованности, что также благотворно скажется на развитии волевых качеств ребенка. Договоритесь, что будете мотивировать друг друга и ни за что ее не пропустите.

Если хотите, чтобы утренняя зарядка приносила вам и ребенку пользу и радость, помните о нескольких правилах.

10 правил зарядки для детей.

1. В теплое время года зарядку лучше проводить на свежем воздухе. Это принесет больше пользы и поможет быстрее проснуться. Если же погода или условия не слишком способствуют зарядке на улице, позаботьтесь о том, чтобы помещение, в котором вы будете заниматься вместе с ребенком, было хорошо проветрено.
2. Зарядку следует проводить на голодный желудок перед завтраком. Но перед упражнениями лучше прополоскать рот, можно выпить стакан воды.
3. Время зарядки и сложность упражнений зависят от состояния здоровья и возраста ребенка. В среднем зарядка не должна превышать 8 -12мин. Чтобы зарядка не была скучной, используйте веселые стишки.
4. Не забывайте о музыке. Под веселую энергичную музыку делать зарядку веселее и интереснее.
5. Утреннюю зарядку следует начинать с ходьбы. Затем выполняйте упражнения для рук, пояса и спины, далее упражнения на укрепление мышц туловища и ног. Не забывайте о правильной осанке. Следите, чтобы ребенок выполнял все упражнения правильно.
6. Заканчивать зарядку стоит прыжками или бегом на месте. Заключительные упражнения должны длиться не более минуты. Затем переходите к ходьбе и упражнениям для восстановления дыхания.
7. Следите за дыханием ребенка. Вдох нужно делать через нос глубоко, а выдох – через рот медленно.
8. Зарядку следует заканчивать обливанием, душем или обтираниями.
9. Каждые 2-3 недели меняйте упражнения, чтобы ребёнку не было скучно.
10. Увеличивайте сложность и интенсивность движений постепенно, чтобы детский организм привык к нагрузке.

Используя зарядку для малышей, можно добиться значительных успехов не только в физическом, но и в эмоциональном, психологическом развитии своего ребенка.

Здоровье ребенка – в руках взрослого! И в наших силах сделать процесс сбережения и укрепления здоровья малыша веселым и увлекательным.

Будьте здоровы!