

**Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №10»
Изобильненского муниципального округа Ставропольского края
(МКДОУ «Детский сад №10» ИГОСК)
356140, РФ, Ставропольский край, Изобильненский городской округ, г. Изобильный, ул.
Л.Толстого,1 Телефон/факс 8 8(86545) 2-76-17; E-mail: izodou10@mail.ru**

**Консультация для родителей
«Польза утренней зарядки для ребенка»
2023 -2024 учебный год**

**Воспитатели:
И.Н. Тищенко
Н.В. Жежеря**

г. Изобильный

2023 г.

Консультация для родителей «Полезьа утренней зарядки для ребенка»

Хотите, чтобы и ваш ребенок рос сильным и здоровым? Тогда с раннего детства приучайте его к здоровому образу жизни - закаливайте, делайте вместе **зарядку**.

Утренняя зарядка для детей очень полезна по ряду обоснованных причин.

Во-первых, у **детей** регулярно занимающихся **утренней зарядкой** значительно лучше сопротивляемость к болезням, то есть крепче иммунитет.

Во-вторых, **зарядка** – это отличный способ быстро избавиться от **утренней сонливости**, она обеспечивает прилив энергии и бодрости.

В-третьих, ребенок, который привык начинать день с **утренней зарядки**, отличается дисциплинированностью и организованностью. Также **утренние** упражнения способствуют физическому развитию, укреплению опорно-двигательного аппарата.

Но часто бывает так, что ребенок не проявляет особого желанья и энтузиазма, когда, мы — взрослые, предлагаем ему заняться этим полезным делом — **зарядкой**.

Как же приучить детвору к **утренним упражнениям**? Что нужно сделать, чтобы дети сами хотели и систематически, каждое утро делали **утреннюю зарядку**?

Главное — желанье!

Заставлять ребенка нельзя. Угрозы, физическое и моральное наказание не принесут успеха. Ребенок станет делать **утреннюю зарядку против своей воли**, что приведет к ненависти к спорту. Помимо этого, выполняя упражнения, малыш будет получать психологическую травму, что никак не способствует здоровью. Итак, правило номер один — это **утренняя зарядка для детей** должна выполняться с желаньем.

Подобрать время

Второе правило выполнения **зарядки** по утрам заключается в подборе времени. **Зарядка** должна выполняться в определенные часы каждое утро. Никаких выходных и праздников. Исключением должна стать болезнь ребенка, его плохое самочувствие и вялое настроение. В этом случае нужно пропустить упражнения, но вернуться к ним на следующий день.

Делать зарядку всей семьей

Прежде чем думать, как заставить ребенка делать **зарядку**, **родителям** нужно убедить самих себя. Ведь выполнять упражнения нужно всем вместе, подавая ребенку прекрасный пример. Вместе с мамой и папой малыш с удовольствием будет делать **зарядку**, и повторять за ними даже сложные упражнения.

На заметку:

Подбирать упражнения нужно с учетом возраста ребенка. Сложные приседания и отжимания, которые пятилетний малыш не сможет выполнить, делать не рекомендуется. Ребенок попытается повторить за своим спортивным папой, который с легкостью делает 30 отжиманий, но у него не получится и это вызовет психологическую травму и отказ от **утренней детской зарядки**.

Завлечь ребенка игрой

А теперь о том, как правильно делать утром **зарядку**, чтобы это понравилось малышу, и он захотел снова ее выполнять. Для этого существует несколько правил:

-выполнять упражнения сразу после сна;

-нельзя есть перед **зарядкой** и пить;

-превращать **утреннюю зарядку** в праздник бодрости и поднятия духа;

-включить веселую музыку;

-родители должны быть в хорошем настроении.

Интереснее ребенку будет, если зарядку делать в форме игры, а не заставлять малыша. Например, поставить сценку. Выучить стишки и читать их по ролям.

Можно **использовать** различные спортивные аксессуары — мячи, гантели и так далее.

Соблюдая ряд нехитрых правил, можно привить у ребенка любовь к **утренней зарядке**. Главное, чтобы ему было интересно и весело. Так он захочет делать упражнения каждое утро, что постепенно перерастет в привычку.

Наверное, все помнят советский мультфильм «38 попугаев», в котором ведется пропаганда полезности **утренней зарядки**. Серия называется «**Зарядка для хвоста**», в ней мартышка решает стать сильной, для того чтобы она смогла достать кокос. Для этого ей нужно регулярно проводить **зарядку для хвоста**. Вместе с друзьями, под веселую и ритмичную музыку они выполняют различные упражнения.

Интересный и познавательный мультфильм «*Уроки тетушки совы*» приучит ребенка к ежедневной **утренней зарядке**. Хорошая графика, смешные персонажи понравятся малышу, и он будет ассоциировать **зарядку**, как элемент игры. Обычное подтягивание превратится в занимательную игру: «Вот каким я стану, когда стану большим!».

Благодаря таким мультфильмам, теперь каждый ребенок может начинать свой день с **утренней разминки**, которая очень полезна для растущего организма. Достаточно включить необходимую серию и повторять упражнения под ритмичную музыку.