***«На зарядку становись!»***

Консультация для родителей

  *Зарядку делай каждый день!
 Прогоняй тоску и лень!
 Станешь ты здоровым, сильным,
 Умным, смелым и красивым!*

***Утренняя зарядка*** *– что нужно знать о ней, чтобы она приносила радость и положительный эффект?*

* *Не следует путать эти два понятия – утренняя зарядка и физическая тренировка. Утренняя зарядка преследует цель ускорить приведение организма в работоспособное состояние после сна, повысить общий тонус и настроение, устранить сонливость и вялость. Она не предназначена для того, чтобы тренировать организм.*
* *Утренняя зарядка должна состоять исключительно из упражнений на гибкость, подвижность, дыхание. Утренняя зарядка исключает использование упражнений на силу и выносливость.*
* *В качестве И.П. используются положения, сидя и лежа. Т.е., можно начать делать утреннюю зарядку не вставая с постели. Выполнять упражнения нужно медленно и без резких движений. В целом утренние физические нагрузки не должны вызывать утомления. Ведь организм еще не совсем проснулся и не может работать с полной отдачей.*

 *С ребенком утреннюю зарядку можно проводить в виде развлекательной игры с элементами ходьбы и бега. Необходимо учитывать следующую последовательность упражнений. Первыми выполняются упражнения дыхательного типа для плечевого пояса. Например, поднимание рук в стороны и опускание их вперед или хлопки ладонями на уровне груди или за спиной.*

* Упражнения для мышц спины и живота и развития гибкости
 позвоночника. Например, приседания с легким наклоном головы
 вперед или наклоны корпуса вперед. При этом руки касаются
 голеней, потом корпус выпрямляется, руки отводятся за спину.
 Эти упражнения дают большую нагрузку и должны следовать за
 более легкими, такими как
 дыхательные.*

 *Затем должны снова идти
 упражнения, способствующие
 расширению грудной клетки.
 Например, поднимание рук в
 стороны до уровня плеч и их
 опускание.*

 *Упражнения с большей нагрузкой, например наклоны и приседания,
 выполняются по два-три подхода.*

 *После всех упражнений нужен кратковременный, секунд 10–15,
 бег или подпрыгивания. Заканчивают гимнастику ходьбой на
 месте, во время которой стараются нормализовать дыхание.*

 ***Будьте здоровы!***

Составитель Батурина Людмила Васильевна,

 воспитатель МАДОУ д/с № 101 г.Тюмени