Консультация д ля родителей

«Зарядка- это весело!»



**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! Если мама сказала: «Молодец, у тебя все получится», – значит, так оно и есть!

***Утренняя гимнастика*** – это ежедневная процедура, которая обязательно должна проводиться и в дни праздников, и в то время, когда ребёнок выезжает с родителями на отдых в одно и то же время, продолжительностью 5-10 минут.

Утренняя гимнастика должна проводиться систематически. Тогда ребёнок, приходя в детский сад после выходных или отпуска не будет испытывать боль в мышцах (плечевого пояса и рук, брюшного пресса, спины и ног).

Систематически тренируя крупные группы мышц, мы активизируем обменные процессы, создаём благоприятные условия для питания всех клеток и тканей организма.

Укрепляя мышцы брюшного пресса, мы улучшаем процессы пищеварения. Разрабатывая мышцы спины, мы формируем правильную осанку. Это особенно важно в дошкольном возрасте, когда происходит формирование изгибов позвоночника, завершающееся в 11-13 лет.

Во время выполнения утренней гимнастики у ребёнка учащается дыхание, розовеет лицо, он может немного вспотеть. Всё это совершенно естественные признаки легкого возбуждения и утомления при активной мышечной деятельности. Наблюдая за ребёнком, родители могут отметить, что при небольшом утомлении во время физических упражнений настроение ребёнка останется спокойным, ровным, он бодр, жизнерадостен, у него хороший аппетит, сон.

Утреннюю гимнастику полезно проводить на свежем воздухе. Если она проводится в помещении, то во время выполнения движений необходимо обеспечить доступ свежего воздуха — это способствует лучшему снабжению организма кислородом.

Одежда для утренней гимнастики должна быть изготовлена из натуральных, лёгких материалов, на ногах — удобная обувь или носки. Можно заниматься и босиком.

Для утренней гимнастики подбираются упражнения, доступные детям, соответствующие строению и функциям опорно-двигательного аппарата дошкольников.

Упражнения должны быть простыми, чтобы детям не пришлось затрачивать много усилий для их освоения. Если движение сложно для ребёнка, он не может хорошо его выполнить.

**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!!!

Утренняя гимнастика для детей 4 -7 лет может включать следующие упражнения:

1. Поднимаемся на носочках, одновременно поднимая руки наверх сначала впереди себя, затем в разные стороны, опускаем вниз.

Упражнение нормализует кровообращение в мышцах рук и плечевого пояса, вытягивает позвоночник.

2. Приседаем, вытягивая руки вперёд.

Укрепляются мышцы ног и улучшается подвижность суставов.

3. Наклоны туловища в разные стороны (назад, вперёд, вверх и вниз).

Общеукрепляющее упражнение для мышц туловища, живота и спины.

Улучшает работу органов брюшной полости, развивает эластичность позвоночника.

4. Наклоны туловища в стороны (вправо-влево).

Укрепляются боковые мышцы туловища.

5. Прыжки и бег на месте или по комнате (площадке).

Улучшается кровообращение, дыхание и усиливается обмен веществ в организме.

6. Различные маховые движения руками и ногами.

Увеличивается эластичность и подвижность суставов.

7. Ходьба на месте и поднимание рук в разные стороны.

Успокаивает сердцебиение и дыхание.

Утренняя гимнастика начинается с ходьбы и бега. Затем выполняются упражнения для всех групп мышц

(плечевого и рук, брюшного, спинного и ног).

В заключительную часть включается ходьба, бег и спокойная ходьба. Закончить утреннюю гимнастику следует обязательно ходьбой, чтоб восстановить все системы организма.

Уважаемые родители! Мы хотим, чтоб дети росли крепкими и здоровыми. Соблюдайте режим дня в детском саду и дома во благо наших с вами детей.