



Консультация для родителей «Утренняя зарядка дома»

Подготовила Ломтева И.А
Октябрь 2023г

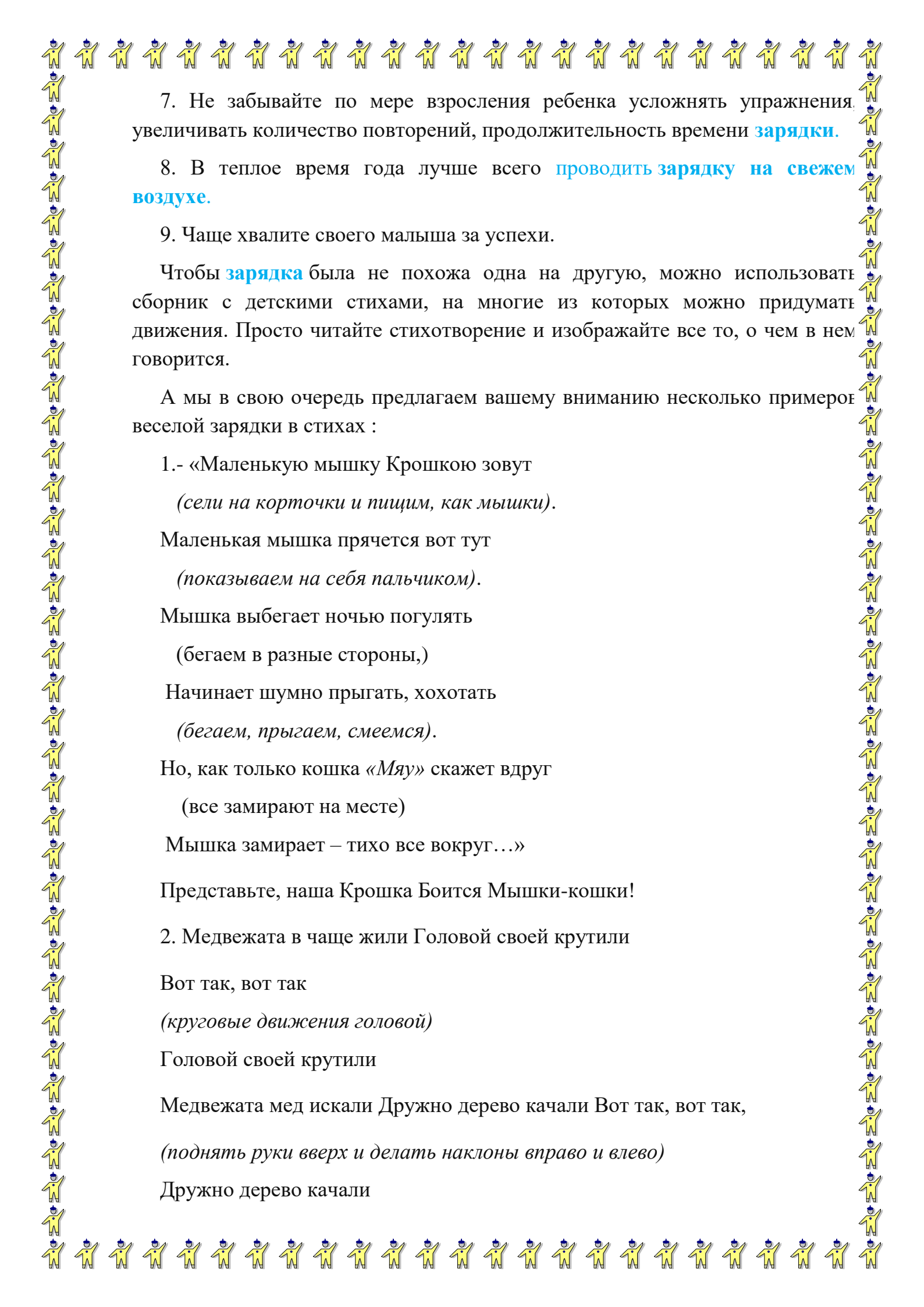
**«Для чего нужна зарядка? Это вовсе не загадка! Чтобы силу развивать
И весь день не уставать!»**

Утренняя зарядка для детей дает бодрость на весь день и является основой для правильного развития. Она одинаково полезна и для самого маленького малыша и школьника. Ежедневные выполнение **утренней** гимнастики развивают у ребенка такие качества, как упорство, желание четко и уверенно идти к намеченной цели и не бросать важные дела на половине пути. **Утреннюю зарядку** полезно проводить с самого раннего возраста и стоит сделать обязательной **домашней традицией**.

Личный пример родителей для ребенка важнее всяких аргументов, и лучший способ привить ребенку любовь к физкультуре – заниматься ею вместе с ним!

Для проведения **утренней гимнастики дома** можно воспользоваться следующими рекомендациями:

1. Дети непроизвольно копируют движения, поведение, привычки взрослых. Мы рекомендуем выполнять все упражнения совместно с ребенком.
2. Перед проведением гимнастики обязательно проветрите комнату.
3. Не забывайте про музыку. Под веселую музыку делать **зарядку** гораздо интереснее.
4. Правильно распределяйте нагрузку.
5. Укладывайтесь вовремя спать. Если вы хотите, чтобы ребенок проснулся отдохнувшим и в хорошем расположении духа, не затягивайте сном.
6. Лучше всего обратить **утреннюю зарядку в игру**. Пусть малыш не просто ходит на носочках и пяточках, а ходит, как мишка, как лисичка, пусть попрыгает, как зайка и т. д.



7. Не забывайте по мере взросления ребенка усложнять упражнения, увеличивать количество повторений, продолжительность времени **зарядки**.

8. В теплое время года лучше всего **проводить зарядку на свежем воздухе**.

9. Чаще хвалите своего малыша за успехи.

Чтобы **зарядка** была не похожа одна на другую, можно использовать сборник с детскими стихами, на многие из которых можно придумать движения. Просто читайте стихотворение и изображайте все то, о чем в нем говорится.

А мы в свою очередь предлагаем вашему вниманию несколько примеров веселой зарядки в стихах :

1.- «Маленькую мышку Крошкой зовут

(сели на корточки и пищим, как мышки).

Маленькая мышка прячется вот тут

(показываем на себя пальчиком).

Мышка выбегает ночью погулять

(бегаем в разные стороны,)

Начинает шумно прыгать, хохотать

(бегаем, прыгаем, смеемся).

Но, как только кошка «Мяу» скажет вдруг

(все замирают на месте)

Мышка замирает – тихо все вокруг...»

Представьте, наша Крошка Боится Мышки-кошки!

2. Медвежата в чаще жили Головой своей крутили

Вот так, вот так

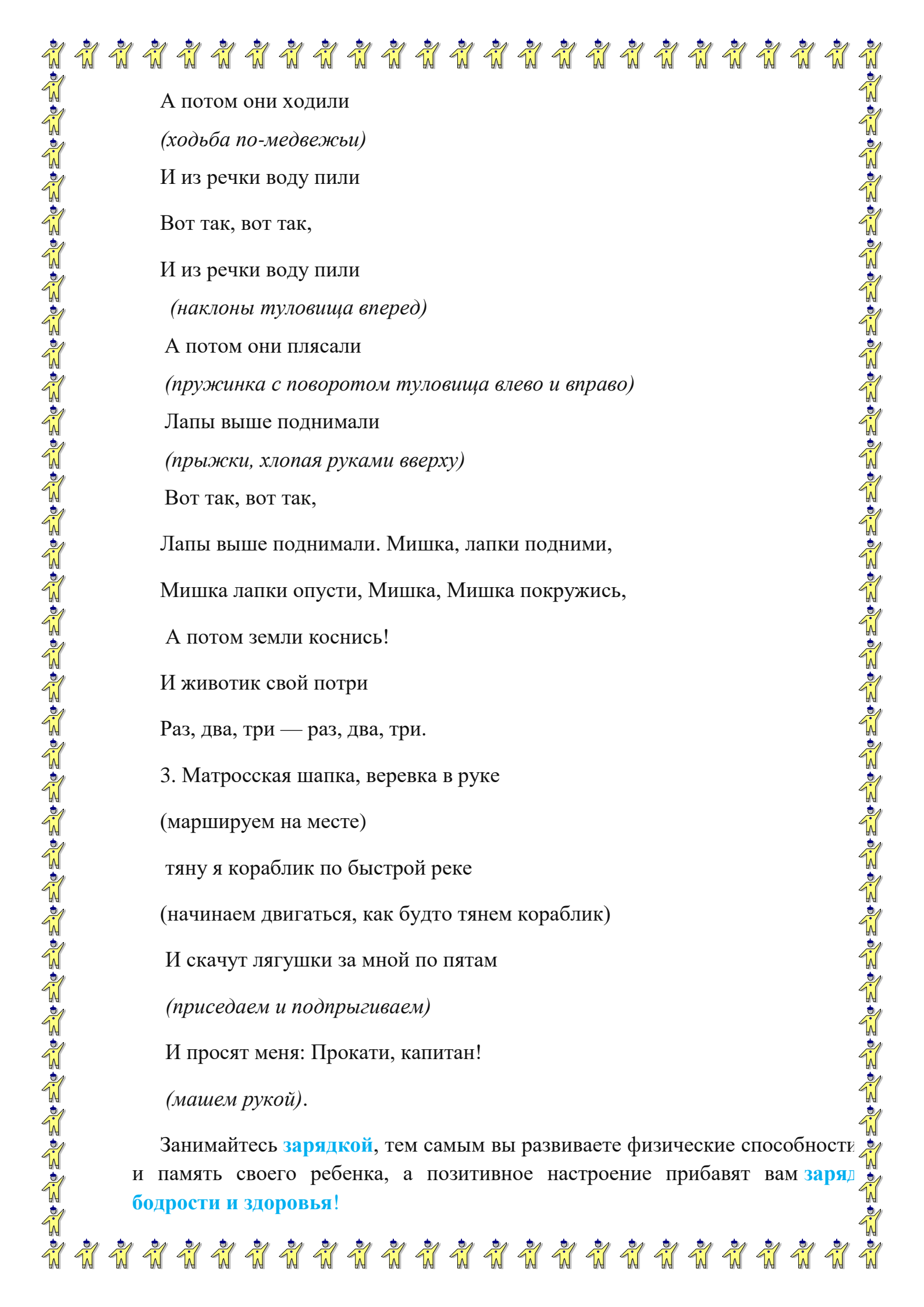
(круговые движения головой)

Головой своей крутили

Медвежата мед искали Дружно дерево качали Вот так, вот так,

(поднять руки вверх и делать наклоны вправо и влево)

Дружно дерево качали



А потом они ходили

(ходьба по-медвежьи)

И из речки воду пили

Вот так, вот так,

И из речки воду пили

(наклоны туловища вперед)

А потом они плясали

(пружинка с поворотом туловища влево и вправо)

Лапы выше поднимали

(прыжки, хлопая руками вверх)

Вот так, вот так,

Лапы выше поднимали. Мишка, лапки подними,

Мишка лапки опусти, Мишка, Мишка покружись,

А потом земли коснись!

И животик свой потри

Раз, два, три — раз, два, три.

3. Матросская шапка, веревка в руке

(маршируем на месте)

тяну я кораблик по быстрой реке

(начинаем двигаться, как будто тянем кораблик)

И скачут лягушки за мной по пятам

(приседаем и подпрыгиваем)

И просят меня: Прокати, капитан!

(машем рукой).

Занимайтесь **зарядкой**, тем самым вы развиваете физические способности и память своего ребенка, а позитивное настроение прибавят вам **заряд бодрости и здоровья!**