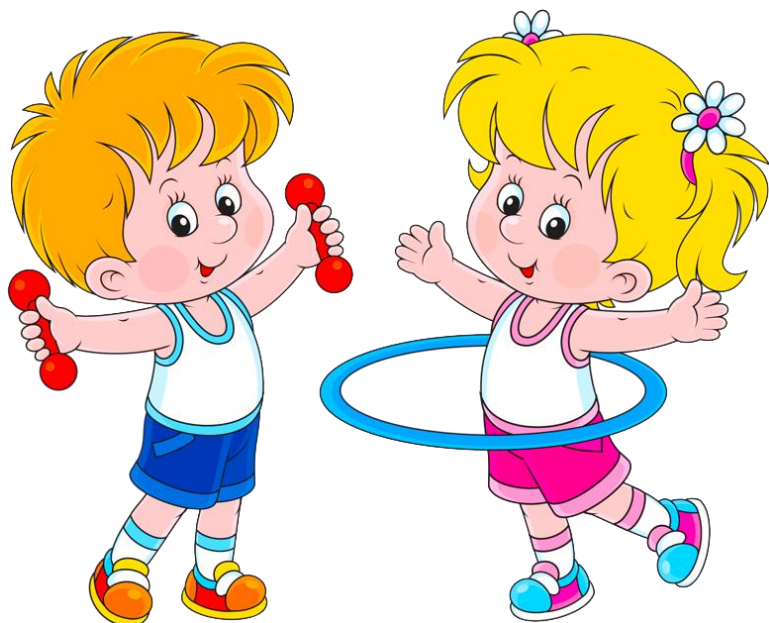


# Консультация для родителей «Начинаем утро с зарядки!»

Январь 2024

Подготовила: Петрова О.Ю.



Для чего нужна зарядка?

Это вовсе не загадка –

Чтобы силу развивать,

И весь день не устывать!

Утренняя гимнастика в детском саду имеет большое оздоровительно значение и **является обязательной частью распорядка дня!**

Все мы знаем, что спеша на работу или по другим делам, мы редко пытаемся провести утреннюю гимнастику со своими детьми перед детским садом. Именно по этой причине ежедневное её проведение в детском дошкольном учреждении должно быть обязательным.

Утренняя гимнастика проводится в определенное время перед завтраком, поэтому старайтесь привести ребенка в детский сад без опозданий, чтобы ребенок успел её сделать.

Утренняя гимнастика – это комплекс специально подобранных упражнений, которые проводятся с целью настроить, «зарядить» организм ребенка на весь предстоящий день. Воспитатели подбирают упражнения с учетом возраста: детям должно быть не только по силам выполнять их, но и интересно!

**Зарядка для детей чрезвычайно важна, так как укрепляет здоровье, помогает сопротивляться ежедневной атаке всевозможных вирусов и инфекций, закалиться и укрепить силы, правильно сформировать опорно-двигательный аппарат.**

Кроме того, **ежедневные занятия спортом помогают воспитать у малышек некоторые качества, важные для их дальнейшей жизни – упорство, желание четко и уверенно идти к намеченной цели и не бросать важные дела на половине пути. Зарядка**

имеет **благоприятное влияние на обмен веществ в организме**, а также на **поддержание мышц в тонусе**.

Утренняя зарядка для малышей не просто полезна, но и несёт **воспитательный момент, приучая ребенка к обязательности**, также как и привычка чистить зубы, например. Чтобы сделать зарядку весёлой и увлекательной, **попробуйте метод сравнения**, предложив «походить как мишка», «побегать за хвостиком как кошечка», «потянуться ручками вверх, как деревце». Для малышей это звучит более увлекательно, чем просто «поднимем руки вверх и разведём их в стороны».

В весёлую зарядку для малышей **активно включайте упражнения со стихами:**

Например, **«Зайка серенький сидит**

Зайка серенький сидит

И ушами шевелит.

Вот так, вот так

Он ушами шевелит!

**(Присесть, сделать ручками «ушки на голове» и шевелить ими)**

Зайке холодно сидеть

Надо лапочки погреть.

Вот так, вот так

Надо лапочки погреть!

**(встать, потереть себя за предплечья)**

**(хлопаем в ладоши)**

Зайке холодно стоять

Надо зайке поскакать.

Вот так, вот так

Надо зайке поскакать.

Кто-то зайку испугал.

Зайка «прыг» и

ускакал!

**(прыгаем как зайчики)**

**(взрослый хлопает в ладоши, а ребенок убегает)**

При выполнении зарядки для малышей **стихи можно выбирать любые и придумывать под них движения**. Обязательно выполняйте упражнения вместе с детьми. Помимо хорошего настроения и физической нагрузки, такие упражнения **развивают речь, память, координацию движений, имеют ознакомительную функцию**.

Замечательно во время зарядки **использовать музыкальное сопровождение**. Так утренняя гимнастика пройдет эффективнее и увлекательней. **Музыка активизирует**

детей, значительно повышает качество выполняемых ими упражнений, несёт эмоциональный заряд бодрости и служит эстетическому воспитанию ребенка. Например, можно использовать танцевальные упражнения **по знаменитой методике Екатерины Железновой.**

В непринужденной обстановке любое дело – в удовольствие. **Поэтому во время зарядки больше шутите и улыбайтесь!** Позитивное настроение и детский смех прибавят Вам заряд бодрости и здоровья! Важно, чтобы каждое движение малыш выполнял без лишнего напряжения. И, конечно же, чаще хвалите маленького спортсмена за его успехи!

Источник: docs.yandex.