**КАК ПРАВИЛЬНО ДЕЛАТЬ УТРЕННЮЮ ЗАРЯДКУ С ДЕТЬМИ?**

|  |
| --- |
| После ночного сна все функции организма человека несколько заторможены. Утренняя гимнастика, усиливая дыхание и кровообращение, укрепляет мышцы, приводит в норму центральную нервную систему.  Зарядку, как и все другие виды физических упражнений, надо проводить на открытом воздухе или в хорошо проветриваемом помещении. Полезно приучить детей не только в теплое , но и холодное время года делать утреннюю гимнастику при открытой форточке (но избегать сквозняка!), в легком спортивном костюме – трусах, майке, тапочках.  Упражнения для зарядки надо подбирать, посоветовавшись с преподавателем физкультуры и врачом. При этом следует учитывать возраст, состояние здоровья и физическое развитие.   Зарядка может включать 9-11 упражнений для всех мышечных групп. При проведении упражнений следует чередовать движения ног, рук, туловища. Упражнения повторяются по 6-10 раз.   В зависимости от состояния здоровья и возраста продолжительность утренней зарядки может составлять 10-15 минут.  Все упражнения надо выполнять четко, энергично, с напряжением мышц, не задерживая дыхания. Следует сохранять правильное положение туловища, особенно следить за своей осанкой.  Утреннюю гимнастику начинают с быстрой, энергичной ходьбы с продолжительностью 60 секунд. Затем, чередуя, делают упражнения для рук, плечевого пояса и спины. Такие упражнения расширяют грудную клетку, способствуют глубокому дыханию и выпрямляют позвоночник. Далее переходят к упражнениям, которые укрепляют мышцы туловища и способствуют выработке правильной санки. Упражнения для ног улучшают кровообращение и подвижность в суставах.  Заканчивается зарядка подскоками, бегом на месте или с передвижением, различными прыжками. Заключительное упражнение длится не более одной минуты. Затем переходят к ходьбе с (продолжительностью — 1—1,5 минуты ) для успокоения сердечной деятельности.   При выполнении упражнений нужно следить за дыханием. Вдох следует делать через нос глубоко, а выдох — через рот продолжительно. Если в упражнении нет четко выраженных фаз вдоха и выдоха, надо дышать равномерно.  Зарядку заканчивают водной процедурой обтиранием, обливанием или душем.  Ежедневные занятия физическими упражнениями оказывают положительное влияние на здоровье и физическое развитие детей. Специально подобранными комплексами упражнений можно улучшить или исправить недостатки в осанке. |

**Памятка для родителей.**

***Как сделать зарядку любимой привычкой ребёнка.***

Для того чтобы зарядка стала для вашего ребёнка необходимой привычкой, вы должны неукоснительно выполнять следующие условия:

1. Приучать своего ребёнка к гимнастике с 2-3 лет.

2. Выполнять зарядку ежедневно, несмотря ни на какие обстоятельства. Их можно придумать много и разных.

3. Превращать утреннюю гимнастику в праздник бодрости и поднятия духа.

4. Включать весёлую и ритмичную музыку.

5. Открывать шторы и окна для потока солнечного света и свежего воздуха.

6. Выполнять зарядку вместе со своим ребёнком.

7. Выполнять зарядку в течение 10-20 минут.

8. Включать в комплекс зарядки не более 8-10 упражнений.

9. Подмечать и хвалить достижения своего ребёнка в выполнении упражнений комплекса зарядки.

10. Менять упражнения, если они наскучили ребёнку и придумывать вместе с ним новые комплексы упражнений.