**Родителям о зарядке**

Помните, как в детском саду каждое утро началось с зарядке? А потом, в школьном возрасте и старше, вы часто ее делали? Скорее всего, что не часто. А ваши дети делают зарядку? Тоже нет? Тогда давайте, вместе это исправим!

Как известно, комплекс упражнений утренней зарядки для детей чрезвычайно важен. Он не только укрепляет иммунитет и повышает сопротивляемость организма к болезням. Зарядка помогает ребенку быстрее избавиться от утренней сонливости, обеспечивает прилив энергии и бодрости. А утренняя зарядка для детей под музыку служит залогом хорошего настроения на целый день.

Кроме этого утренняя зарядка для детей способствует дисциплинированности и организованности, а также укрепляет опорно – двигательный аппарат маленького человека.

Но вам, наверное, не раз приходилось слышать от вашего ребенка: «Не хочу», «Мне не нравится», «Давай завтра» и т.д. Тогда, может быть, ему просто не интересно? Скучно? В этом случае нужно ребенка заинтересовать занятиями, важно обыграть зарядку так, чтобы она была интересная для детей. Можно предложить включить песенки из мультфильмов, и весело маршировать под них. Можно позвать в гости соседского мальчишку (девчонку) и делать зарядку вместе, а на следующий день отправиться в гости делать зарядку к ним. Моно разучить интересный стишок, и выполнять упражнения, которые там проговаривают.

**Что нужно знать об утренней зарядке для детей?**

1. Помещение, в котором ребенок делает зарядку должно быть предварительно проветрено. Летом ее лучше делать на свежем воздухе.

2. Упражнения делаются до еды, но после гигиенических процедур.

3. Продолжительность зарядки не должна превышать 10 – 15 минут. За это время можно получить максимум пользы, и в то же время она ребенку не успеет надоесть.

4. Лучше всего выполнять упражнения под любимую музыку ребенка, или рассказывая ему стишок.

5. Зарядку по утрам для детей следует начинать с ходьбы (на месте или по кругу) и упражнений на дыхание, затем разминаем шею, плечи, руки и т.д. То есть двигаемся сверху вниз. Заканчивать комплекс упражнений также лучше ходьбой и дыхательными упражнениями.

6. Во время утренней зарядки родителю нужно следить, чтобы ребенок вдыхал через нос, а выдыхал через рот.