**КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

 **«ЗДОРОВЬЕ В ПОРЯДКЕ — СПАСИБО ЗАРЯДКЕ!!!»**

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. Главное в этом деле — индивидуальный подход.

Воспитатели подбирают упражнения с учетом возраста : детям должно быть не только по силам выполнять их, но еще и интересно.

Зарядка для детей важна чрезвычайно, так как укрепляет здоровье, помогает сопротивляться против ежедневной атаки всевозможных вирусов и инфекций, закалиться и укрепить силы, правильно сформировать опорно-двигательный аппарат. Кроме того, ежедневные занятия спортом помогают воспитать 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 имеет благоприятное влияние 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 так же рекомендуется проводить с детьми утреннюю гимнастику по выходным.

Приступать к выполнению зарядки необходимо только в том случае, если малыш абсолютно здоров и находится в хорошем расположении духа. Любого ребенка следует заинтересовать, особенно это касается малышей. Зарядка должна проходить в форме игры, что в принципе сделать очень просто. Существует множество стишков для проведения таких занятий, которые помогут провести вам время весело и с пользой.

Как на горке снег, снег, (встаем на носочки, руки вверх)

И под горкой снег, снег. (приседаем)

И на елке снег, снег, (встаем, руки в стороны)

И под елкой снег, снег. (обхватываем себя руками)

А под снегом спит медведь, (покачались из стороны в сторону, руки согнутые в локтях, перед грудью, ладони от себя)

Тише, тише, не шуметь. (пальчик к губам, шепотом).

Совушка-сова, (машем руками «крылья)

Большая голова («нарисовали» руками круг)

На пеньке сидит, (присели)

Головой вертит,Крыльями хлоп-хлоп! (прямыми руками хлопаем по бокам)

Ножками топ-топ!

Хорошим решением будет включить задорную детскую песенку и вместе повторять все движения, о которых в ней поется: прыгает зайчик, едет автобус, тикают часики. Даже не имея детских дисков и не зная ни единого стишка при желании без труда можно выйти из ситуации. Включите любую веселую музыку для фона (телевизор, радио, мобильный телефон) и предложите ребенку сходить на экскурсию в зоопарк. Имитируйте движения всех животных, которых вы там встретите. Покажите, как топает слон, как ходит лошадка или гусь, прыгает зайчик и так далее. Зарядку для малышей рекомендуется проводить в первой половине дня, когда малыш бодр и весел. Лучше всего — в промежутке между завтраком и обедом, но ни в коем случае не на полный желудок и не непосредственно перед приемом пищи. И пусть занятие будет длиться всего 10 минут (долго детки не могут задерживать свое внимание на чем-то одном), все равно комнату необходимо преждевременно проветрить, а дите одеть «по-спортивному»: удобная легкая футболка и шортики, носочки, чешки или кроссовки. Упражнения, включаемые, в утреннюю зарядку для ребенка могут быть разными, но главное, чтобы они развивали весь организм и выполнялись в определенной последовательности. Еще одним из важных пунктов при выполнении зарядки является то, что нужно не просто выполнить все упражнения, а важно следить за дыханием ребенка. Вдох должен быть глубоким через нос, а выдох – медленным и продолжительным через рот. Начинать зарядку следует с ходьбы (можно на месте) или легкой пробежки «трусцой» — это упражнение подготавливает организм к предстоящей физической нагрузке. Первое упражнение – поднимание рук вверх или в стороны. Это упражнение помогает выпрямить позвоночник, улучшить кровообращение в мышцах плечевого пояса и рук. Второе упражнение – приседания. Это упражнение для укрепления мышц ног, увеличения подвижности суставов ног и улучшения кровообращения. Третье упражнение – различные наклоны вперед назад, вверх вниз. Это упражнение укрепляет мышцы туловища, спины и живота, увеличивает подвижность и эластичность позвоночника, улучшает деятельность органов брюшной полости. Четвертое упражнение – наклоны в стороны. Это упражнение усиливает боковые мышцы туловища и повышает тонус брюшной полости. На зарядку становись, утренняя зарядка. Пятое упражнение – маховые движения ногами и руками. Это упражнение увеличивает подвижности суставов рук и ног. Шестое упражнение – прыжки и бег (можно на месте). Это упражнение усиливает обмен веществ в организме, повышает деятельность органов дыхания и кровообращения. Седьмое упражнение – последнее, медленные шаги на месте и взмахи руками вверх и вниз. Это упражнение для успокоения дыхания. Это так называемый «скелет» или схема упражнений для любой зарядки, естественно вы можете дополнить ее своими упражнениями. Если малыш не справляется с тем или иным упражнением — ничего страшного! Скоро все получится!! Но есть несколько простых правил, которым утренняя зарядка для детей должна подчиняться, иначе сможет принести только вред, а, ни в коем случае, не пользу. Главное правило — соразмерная нагрузка: каким бы простым не казалось нам то или иное упражнение, для ребенка оно вполне может оказаться непосильным и сложным, если будет повторяться многократно. Специалисты рекомендуют повторять каждое движение разминки не более пяти раз, делая после каждого из них обязательную паузу. Также важно помнить, что дети очень легко теряют интерес к любому занятию, если оно монотонное и однообразное. Идеальный вариант, который представляет собой зарядка для детей — 10-11 упражнений для разогрева и тренировки каждой группы мышц (шея, руки, ноги, туловище), причем общая их продолжительность должна составлять примерно десять-пятнадцать минут. Чуть больше или чуть меньше — в зависимости от возраста и уровня малыша.

***КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ***

I часть. Вводная

И. п.: стоя. Зашагали ножки — Топ, топ, топ! Прямо по дорожке — Топ, топ, топ! Вот как мы умеем — Топ, топ, топ! Ну-ка, веселее — Топ, топ, топ! Топают сапожки — Топ, топ, топ! Это паши ножки — Топ, топ, топ!2 — темп движения меняется

И. п.: стоя, ноги врозь, руки в стороны. Переваливаются с ноги на ногу. Быстро, ножки, топочите, Детки, весело пляшите. Быстро, ножки, топочите, Детки, весело пляшите. (Топают ногами. Повторить 2-3 раза.)3—бег вокруг обруча А теперь бегом, бегом, Вокруг обруча кругом. Вокруг обруча кругом -Мы бегом, бегом, бегом. Вокруг обруча бежали, Наши ноженьки устали. Постоим мы, отдохнем, Упражнения начнем.

II часть. Общеразвивающие упражнения

 1. И. п.: стоя, рука вверх. Наклоны рук вправо-влево. . Ветер дует нам в лицо. Закачалось деревцо. Ветерок еще подул, Вправо-влево их нагнул. 2.И. п.: стоя, рука на поясе. Выполняют наклоны вперед. Мы — красивые цветочки, На лужайках мы растем, Если ветер вдруг подует, Мы головки вниз нагнем. 3.И. п.: лежа на спине. Свободные движения рук и ног Жук упал и встать не может, Очень жалко нам жука. Ждет он, кто ему поможет? Сам не может встать пока. 4. И. п.: лежа на животе, упор на локти. Поднимают и опускают голову Повернулся на животик — Вот теперь он может встать. Только он теперь не хочет, Хочет с солнышком играть. 5.И. п.: стоя. Низко наклоняются на выдохе. Солнца лучик прилетал, С нами весело играл. Мы в деревья превратились — Дружно солнцу поклонились. БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!!!!!