Консультация для родителей « На зарядку всей семьёй!»

Уважаемые мамы и папы! Все вы мечтаете, чтобы Ваш ребенок стал ловким, быстрым, смелым, а самое главное – здоровым! Не нужно мечтать – нужно действовать и начинать каждое утро с зарядки!

Всем Вам известно, какую пользу утренняя гимнастика приносит организму, не только детскому, но и взрослому.

Она помогает пробудить организм ото сна, вызывает положительные эмоции и радостные ощущения, повышает жизнедеятельность организма, дает высокий оздоровительный эффект, воспитывает самостоятельность и целеустремленность. Не зря в народе говорят: «Здоровье в порядке – спасибо зарядке!»  
Проводить её желательно каждый день. Можно использовать и музыкальное сопровождение.

Предлагаю Вашему вниманию комплекс утренней гимнастики для всей семьи, ребенок может выполнять упражнения в паре вместе с мамой, папой, братом, сестрой и даже с бабушкой и дедушкой. Выполняя эти упражнения, вы не только укрепляете мышцы, но укрепляете семейные традиции, становитесь ближе друг к другу.   
**ПОТЯНУЛИСЬ**  
Исходное положение: стоя лицом друг другу, взявшись за руки, ноги вместе.  
•    Подняться на носки, руки через стороны поднять вверх, потянуть ребенка вверх за руки.  
**ПОСМОТРИ В ОКОШКО**  
Исходное положение: стоя спиной друг к другу на расстоянии шага, руки на поясе, ноги шире плеч.  
•    Наклониться вниз, посмотреть между ног и увидеть лицо своего партнера.  
Ноги в коленях не сгибать.  
  
**ТЯНИ – ТОЛКАЙ**  
Исходное положение: сидя на полу спиной друг к другу с прямыми ногами  
•    Ребенок выполняет наклон вперед, взрослый выполняет наклон назад, укладываясь ребенку на спину, затем выполняют наклоны в обратном порядке.  
**УЛЫБНУЛИСЬ**  
Исходное положение: лежа на спине, соприкасаясь головами, в одну линию, держась за руки.  
•    Перевернуться на живот, посмотреть друг на друга и улыбнуться  
Сделать то же самое в другую сторону.  
**ТРЕУГОЛЬНИК**  
Исходное положение: лежа на спине, соприкасаясь головами, держась за руки.  
•    Поднять прямые ноги вверх, коснуться носками ног носков ног партнера.  
**ТАЧКА**  
Исходное положение: ребенок лежит животом вниз с упором на ладони.  
•    Взрослый берет «тачку» за ноги и «везет» ее вперед. Ребенок передвигается на руках.  
**ОТЖИМАНИЕ**  
Исходное положение: взрослый стоит на четвереньках, ребенок укладывает ноги на спину взрослому, прямыми руками опирается в пол. Выполняет отжимание.  
**ХОДУЛИ**  
Исходное положение: ребенок стопы ставит на ноги взрослому (спиной или лицом к взрослому), взрослый держит ребенка за руки.  
•    Передвигаться по квартире любым способом ( боком, спиной вперед и тд.)  
  
Желаю Вам здоровья!