**Консультация для родителей**

**на тему: «Зарядка без забот»**

О пользе зарядки знают все. Но, редко у кого получается делать ее каждый день. И дети, глядя на взрослых, тоже не торопятся «заряжаться». Весь секрет в том, что мы считаем физкультуру мероприятием серьезным и обязательным, а то, что важно и обязательно, очень быстро надоедает. Поэтому предлагаем заменить зарядку веселым времяпрепровождением – зарядку между делом.

Надо просто стараться создать условия, чтобы «спортивные снаряды» сами попадались на пути. Это же очень удобно: наткнулся – сделал упражнение, и пошел дальше. Начнем с кухни: здесь можно выполнять потягивания, наклоны, приседания. Как именно? У любой хозяйки посуда и прочие необходимые предметы расположены удобно – чтоб легко можно было достать любую вещь. А вы положите чашки и блюдца, например, немного повыше, чтобы за ними надо было тянуться, а тарелки поставьте на нижние полки, чтобы за ними надо было наклоняться.

У ребенка по тому же принципу можно разложить различные рисовальные принадлежности и книжки. А на крючки повесить игрушки.

С утра пораньше маленькие дети просто обожают нырять в кровать к родителям. Это самое лучшее время и место заняться тренировкой:

**1.** «Обнималки». Это первое упражнение. Отличный массаж и масса удовольствия!

**2.** «Дрожалки». Ляжем на спину, руки и ноги удобно вытянем и – начинаем вибрировать, извиваться всем телом. Чем мельче движения – тем лучше. Поднимите руки и ноги и потрясите ими. Весьма полезно для капилляров. Занимайтесь так сколько хочется, пока вам весело и приятно. Покувыркаться-поползать тоже не возбраняется.

**3.** «Ветерок». Вы – ветерок, малыш – листик. Подуйте на листик, и он улетит с кровати. А теперь наоборот: ребенок-ветерок выдувает из постели вас. Развивает дыхание и дает возможность вылезти из постели без рыданий.

Варианты: упражнение на дыхание можно сделать и у окошка. Можно использовать воздушный шарик, легкие новогодние снежинки, подвешенные на ниточках, птичье перо, которое надо сдуть с ладони.

Тот же самый воздушный шарик можно положить аккуратненько на пол, затем встать на четвереньки и – кто кого передует?

**4.** «Потягушечки». Развесим игрушки на стены (на крючки и гвоздики) на разных уровнях: высоко и низко. Это и украшение, и потягушечки: надо дотянуться и поздороваться с каждой.

**5.** «Приседалки». Ногу положите на край кровати (батареи, дивана, кресла, стула). И в таком положении делайте приседания и наклоны. Отличная растяжка!

**6.** «По дорожке, по тропинке». Внимательно рассмотрите коврик на полу и договоритесь с ребенком, что отныне вы ходите по нему необычно: вприпрыжку, вприсядку, гуськом… Можно выбрать какой-нибудь рисунок на ковре и двигаться точно этим узором.

Варианты: «Ручеек», «Мостик». Положите длинную ленту на пол; надо пройти по ней и не оступиться в «воду».

**7.** «В тоннеле». Поставьте два стула (или журнальный столик) таким образом, чтоб он всегда попадался вам на пути. Обходить его нельзя! Через препятствие надо перешагнуть или пролезть на четвереньках между ножек.

**8.** «На горке». Через всяческие подушки, лежащие грудой на полу (если вы завели такое удовольствие для крохи), можно и перелезать, и перепрыгивать. Или сражайтесь с ними – просто так, для веселья, тренировки мышц, ловкости и координации движений.

**9.** «Мишка косолапый». Обуйте тапочки на руки и дойдите до… куда вы там решили дойти? (Таким упражнением малыша легко заманить в то место, куда он идти не желает, например, в ванную – чистить зубы.)

Самое главное в этих упражнениях – хорошее настроение.

А положительные эмоции закрепляют привычку.