**Консультация для родителей "Занимаемся зарядкой вместе с детьми".**

**Девиз: Зарядку делаем будем сильными, здоровыми и смелыми.**

**Перед выполнением упражнений не забудьте разогреться. Предложите ребёнку походить, попрыгать, если позволяет место то и побегать не более 1-1,5 мин.** **Дети любят подражать, сравнивайте их движения с движениями животных, птиц, например: «медведи пошли», «прыгаем как зайцы» и т.д. так ребятишкам  интереснее выполнять движения. Завершаем ходьбой. Всё делаем вместе! Примерный комплекс «Весёлая зарядка» для детей 3-4 лет.**

**Упражнения делаем сверху вниз. Повторение упражнений от 4 до 6 раз. 1.«Тянемся вверх».И.п. ноги слегка расставить, руки опущены. Поднять руки через стороны, вверх и потянуться. 2.Сядем на полу друг напротив друга, возьмём полотенце(свёрнутое жгутом) и поиграем в  «перетягивание  каната»**

**.3.И.п.: ноги слегка расставить, руки на пояс. Присесть, руки вытянуть вперёд. Вернуться в и.п.**

**4.«Прыгаем дружно»   И.п.: ноги слегка расставить, руки на пояс. Выполнить 6 подпрыгиваний, непродолжительная ходьба. Дыхательные упражнения: Носом воздух мы вдыхаем, ртом мы воздух выдыхаем. Не страшна простуда нам. Нам не нужно к докторам! (Заканчиваем стихотворением или речёвкой).**

**Хорошая музыка создает настроение и задаёт ритм. Можно использовать готовые зарядки для малышей: детское радио (в 7. 30.) и использовать детские песни из мультфильмов.**

**НЕЛЬЗЯ: 1.Долго сидеть на корточках.2.Делать упражнения для мышц шеи.**

**Вот такие несложные, но эффективные упражнения принесут вам и вашему малышу весёлое настроение на весь день.**