**Крепче мышцы - острее ум!**

***Памятка родителям***

**Связаны ли между собой интеллектуальная деятельность и двигательная активность?**

Михайло Ломоносов мог легко завязать в узел железную кочергу.

Лорд Байрон участвовал в боксерских поединках.

Писатель Александр Куприн был одним из лучших тяжелоатлетов и борцов Киева.

***Все они утверждали, что тренировка и укрепление мышц помогают им в умственной*** ***работе***.

Мышцы и интеллект, тонкость натуры и мощь кулаков, светлый ум и физическая сила. Их близкое соседство кажется странным и непонятным. Но физиологи доказывают, что интеллект работающих хорошо физически развитых людей гораздо выше, чем у людей, лишенных крепкой мускулатуры. Это объясняется тем, что поступающие от мышц сигналы- необходимая предпосылка для успешной работы мозга.

Бабушки и дедушки часто говорят**: «Крепче мышца, острее ум».** И заставляют регулярно заниматься зарядкой и физическими упражнениями.

**Какая связь между физическими и умственными способностями?**

Головной мозг человека — орган во многом своеобразный. На его долю приходится всего около 2 процентов тела, а потребляет он примерно 20 процентов расходуемого всем организмом кислорода. На обеспечение умственной деятельности расходуется около четверти всех энергетических ресурсов организма.

Иными словами, мышление отнюдь не эфемерный процесс, он требует больших материальных затрат. Причем наш мозг достаточно привередлив: он реагирует даже на незначительные сбои в системе снабжения — вспомните хотя бы, как трудно решать задачи в душной, непроветренной комнате. Поэтому дедушки и бабушки, совершенно правы: ***физические упражнения позволяют поддерживать мозг в боевой форме, помогают снять усталость, обеспечивают снабжение мозга всеми необходимыми веществами и ускоряют удаление из него токсичных шлаков, продуктов жизнедеятельности.***

Об этом, кстати, люди хорошо знали еще в прошлые века.

Знаменитого Пифагора современники чтили не только за успехи в математике — он был олимпийским чемпионом по кулачному бою.

**Физические упражнения для всех**

**(что должен освоить каждый ребенок).**

О пользе режима дня, а также физических упражнений, активных движений на воздухе знают, пожалуй, все  родители. Однако редко кто из детей регулярно делают утреннюю зарядку, посещают спортивные секции.

**Какие же упражнения в ритме обычного дня обеспечивают ребенку необходимый минимум физической нагрузки?**

Во-первых, утренняя гимнастика (12 минут),

во-вторых, активная прогулка на воздухе – ходьба, игры (1 час). Всего 1 час 12 минут в день – и необходимый минимум нагрузки обеспечен.

Для укрепления здоровья ослабленного ребенка очень полезно сочетать утреннюю гигиеническую гимнастику и дыхательные упражнения.

***Что нужно знать о зарядке?***

Во-первых: не надо забывать, что детская утренняя зарядка – это не физическая тренировка, цель зарядки – разбудить организм и повысить жизненный тонус.  
Во-вторых: зарядка не должна включать в себя упражнения, направленные на развитие силы и выносливости, в зарядке должны использоваться упражнения, направленные на гибкость, дыхание и подвижность. Так же полезно включать в комплексы упражнения на развитие координации, мелкой моторики и глазодвигательные упражнения.

**Дорогие родители!**

Очень важно: на начальном этапе утреннюю зарядку лучше делать вместе с ребёнком, и только после того, как ребёнок овладеет необходимыми двигательными навыками и у него появится уверенность, можно будет предоставить ему возможность делать зарядку самостоятельно. Не стоит пугаться, если у вашего ребёнка что-то не получается. Поначалу, пока у него не сформировались некие двигательные навыки, у него будут небольшие затруднения. На формирование этих навыков иногда уходит много времени (до нескольких месяцев), поэтому не стоит гнаться за результатами, постарайтесь больше использовать фактор игры, улыбку, доброжелательность. Ни в коем случае не ругайте малыша, если он что-то выполняет неправильно. Здесь основное – это вовлечение ребёнка в сам процесс, чтобы ему было легко, интересно и весело. **Ещё важно, чтобы у ребёнка выработалась привычка делать зарядку каждый день.** Не отлынивайте сами от зарядки! Если ребёнок зовёт вас делать упражнения с ним – включайтесь!

***Не забывайте, что малыши учатся по принципу «делай как я», и если папа или мама с увлечением будут делать упражнения, то очень скоро ребенок, глядя на вас, сможет самостоятельно выполнять комплекс утренней зарядки.***

**Главное помнить основные принципы:**

1. Постепенность (не нужно требовать от ребенка сразу точного выполнения упражнений, наберитесь терпения).

2. Систематичность (старайтесь заниматься ежедневно) — в этом залог успеха.

**Если ребёнок в раннем возрасте полюбит физические упражнения, полюбит**[**спорт**](http://kid-info.ru/deti-i-sport/v-kakuyu-sekciyu-otdat-rebenka.html)**, то это может стать хорошим фундаментом его крепкого здоровья в будущем.** Предлагаем эффективные комплексы.

**Комплекс утренней гимнастики**

**«Бодрость и энергия»**

Эта зарядка, и предназначена она не для тренировки, а для подготовки организма к повседневной деятельности. Упражнения должны выполняться не спеша, без рывков, с постепенным увеличением амплитуды движений.

Время выполнения комплекса – от 10-12 минут, каждое упражнение повторяется от 4 до 6 раз. Пульс во время тренировки не должен превышать 120-130 ударов в минуту.

**Содержание примерного комплекса.**

1. Ходьба без напряжения – 1 минута.
2. Потягивание. Исходное положение (и.п.) – стоя, руки к плечам. На счет «1-2» прогнуться назад и развести руки в стороны – вдох. На счет «3-4» вернуться в и.п. повторить 4-5 раз.
3. Наклоны. И.п. – стоя, руки вниз. На счет 1-2 – прогнуться назад, руки поднять вперед-вверх-назад (ладони соединить). На счет 3-4 – наклониться вперед и достать прямыми руками носки ног. (5-6 раз).
4. махи ногой и рукой. И.п. – стоя, ноги врозь на ширине плеч, руки вперед. На счет 1-2 – повернуть туловище и прямые руки влево, одновременно поднять прямую левую ногу вверх-вперед. На счет 3-4 – вернуться в и.п. повторить то же правой ногой с поворотом вправо. (4-5 раз в каждую сторону).
5. Упражнение для успокоения дыхания. И.п. – стоя, руки вниз. На счет 1-2 – поднять руки через стороны вверх и скрестить их над головой – глубокий вдох. Вернуться в и.п. постепенно замедлять движения, по мере успокоения дыхания. Выполнять упражнение 1 минуту.

**Комплекс дыхательной гимнастики**

**«Дышим с удовольствием»**

При выполнении упражнений необходимо соблюдать следующие правила: дышать только через нос, равномерно и ритмично; стараться делать максимально глубокие вдох и выдох; при появлении малейшего дискомфорта занятие следует прекратить.

Заниматься дыхательной гимнастикой следует вместе с ребенком, в хорошо проветренном помещении, в спокойной обстановке, через 30-40 минут после еды. Овладение комплексом проводите постепенно, прибавляя к уже освоенным упражнениям по одному новому через каждую неделю.

1. **Дыхание через одну ноздрю.**

Цель упражнения – исправить привычку дышать ртом, научиться глубокому носовому дыханию.

Сесть на коврик  в удобную позу со скрещенными ногами, спину и голову держать прямо. Закрыть правую ноздрю большим пальцем правой руки, медленно и глубоко вдыхать через левую ноздрю. Выдыхать через ту же ноздрю. Повторить упражнение 10-15 раз. Затем закрыть левую ноздрю большим пальцем левой руки и выполнить 10-15 дыхательных циклов.

1. **Очистительное дыхание.**

Цель упражнения – очистить дыхательные проходы, проветрить легкие.

Сесть на коврик со скрещенными ногами. Сделать (через нос!) максимальный плавный вдох и резкий выдох, втягивая мышцы живота. Затем расслабить мышцы живота и глубоко вдохнуть. Выполнить без перерыва 10-15 дыхательных циклов.

1. **«Кузнечный мех».**

Цель упражнения – быстро насытить организм кислородом, очистить носовые ходы (является превосходным средством против простудных заболеваний, насморка).

Сесть на коврик со скрещенными ногами, спина прямая. Спокойно сделать выдох, втянуть живот. В быстром темпе повторить семь дыхательных циклов (вдох-выдох) с активной работой мышц живота: на вдохе живот выдвигается вперед, на выдохе – втягивается. Затем сделать полный вдох с задержкой дыхания на 5-7 секунд. После этого перейти к обычному дыханию.

Форсировать дыхательную тренировку ни в коем случае нельзя! Критерий правильно подобранных нагрузок – хороший сон ребенка, веселое настроение, желание заниматься дыхательной гимнастикой. После того как ребенок овладеет предложенными упражнениями (а на это необходимо затратить по меньшей мере 3-4 месяца), можно переходить к более сложным комплексам.

**Комплекс упражнений утренней гимнастики для детей с избыточной массой тела**

*(Общая продолжительность утренней гимнастики - до 10 минут, каждое упражнение выполняется 5-6 раз, темп - свободный)*

1. Вращение бедрами по часовой стрелке и против нее (руки за головой, локти максимально отводятся назад).
2. Повороты корпусом вправо и влево с вытянутыми в сторону руками (ноги шире плеч, при выполнении упражнения их не отрывают от пола).
3. Поднятие груза (гантели), лежа на животе (ноги фиксируются, под живот  
   подкладывают свернутый в виде валика коврик);
4. Сгибание и разгибание туловища (упражнение выполняется сидя на полу, колени согнуты, ступни зафиксированы), туловище медленно переводится в горизонтальное положение и быстро возвращается в исходное.
5. Поднятие таза, лежа на спине (грудь выгнута, живот втянут, ноги упираются в пол).
6. Наклоны корпуса вперед (руки касаются пола)

**БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!**