**Родителям о правилах утренней гимнастики**

О пользе зарядки знают все от мала до велика, но лишь немногие выполняют ее регулярно. И совершенно напрасно, ведь утренняя зарядка заряжает энергией на целый день, развивает мышцы и формирует красивое тело, способствует оздоровлению организма, укрепляет иммунитет, дарит хорошее настроение.

Если вы решили приучать себя и ребенка к зарядке по утрам, приготовьтесь выполнять ее ежедневно. Она будет способствовать вашей самодисциплине и организованности, что также благоприятно скажется на развитии волевых качеств ребенка. Договоритесь, что будете мотивировать друг друга и ни за что ее не пропустите.

Если хотите, чтобы утренняя зарядка приносила вам и ребенку пользу и радость, помните о нескольких правилах.

**10 правил зарядки для детей**

1. В теплое время года зарядку лучше выполнять на свежем воздухе. Это принесет больше пользы и поможет быстрее проснуться. Если же погода или условия не слишком способствуют зарядке на улице, позаботьтесь о том, чтобы помещение, в котором вы будете заниматься вместе с ребенком, было хорошо проветрено и наполнено свежим воздухом.

2. Зарядку следует проводить на голодный желудок перед завтраком. Но перед упражнениями лучше прополоскать рот, можно выпить стакан воды.

3. Время зарядки и сложность упражнений зависят от состояния здоровья и возраста ребенка. В среднем зарядка не должна превышать 10 – 15 минут. Чтобы зарядка не была скучной, используйте веселые стишки. Примерный комплекс утренней зарядки в стихах приведен далее.

4. Не забывайте о музыке. Под веселую энергичную музыку делать зарядку веселее и интереснее.

5. Утреннюю зарядку следует начинать с быстрой ходьбы. Затем выполняйте упражнения для рук, пояса и спины, далее упражнения на укрепление мышц туловища и ног. Не забывайте о правильной осанке. Следите, чтобы ребенок выполнял все упражнения правильно.

6. Заканчивать зарядку стоит прыжками или бегом на месте. Заключительные упражнения должны длиться не более минуты. Затем переходите к ходьбе и упражнениям для успокоения дыхания.

7. Следите за дыханием ребенка. Вдох нужно делать через нос глубоко, а выдох – через рот медленно.

8. Зарядку следует заканчивать обливанием, душем или обтираниями.

9. Каждые 2 -3 недели меняйте упражнения, чтобы ребенку не надоело.

10. Увеличивайте сложность и интенсивность движений постепенно, чтобы детский организм привык к нагрузке.

**Комплексы утренней зарядки в стихах**

1. Медвежата в чаще жили,

Головой своей крутили.

Вот так, вот так.

*Ребенок выполняет круговые движения головой.*

Головой своей крутили.

Медвежата мед искали,

Дружно дерево качали.

Вот так, вот так.

*Поднимает руки вверх и делает наклоны вправо и влево.*

Дружно дерево качали.

А потом они ходили

Ходит «по-медвежьи».

И из речки воду пили.

*Выполняет наклоны туловища вперед.*

А потом они плясали,

Выполняет «пружинку» с поворотом туловища влево и вправо.

Лапы выше поднимали.

*Прыгает, хлопая руками над головой.*

Вот так, вот так

Лапы выше поднимали.

2. На лесной полянке в ряд

Звери делают зарядку.

Заяц головой вращает,

*Ребенок выполняет повороты головы вправо и влево.*

Мышцы шеи разминает.

Делает старательно

Каждое движение,

Очень ему нравится

Это упражнение.

Полосатенький енот

Изображает вертолет:

*Разводит руки в стороны, поворачивается назад и вперед.*

Лапками машет назад и вперед,

Словно собрался в далекий полет.

Серый волк немного сонный,

Выполняет он наклоны.

*Выполняет наклоны в стороны.*

Ты, волчишка, не ленись,

Вправо, влево наклонись,

А потом вперед, назад,

Получишь бодрости заряд!

Медвежонок приседает,

*Выполняет приседания.*

От пола пятки отрывает,

Спинку держит прямо-прямо!

Так учила его мама.

Ну а белки, словно мячики,

*Прыгает.*

Дружно прыгают и скачут!

3. Мы выходим на зарядку.

Эй, проснись!

Все по росту, по порядку

Становись!

Руки вверх поднимем выше,

Встанем на носочки,

Вдох глубокий. Мы, как мыши

На болотной кочке.

*Ребенок поднимается на носочки и опускается на пол.*

Раз-два-три-четыре,

Раз и два, и три, четыре!

А теперь, как самолет,

Полетаем сами.

*Ноги вместе, руки в стороны, выполняет повороты вправо-влево.*

Крылья в сторону! В полет

Над рекой, лесами!

Раз-два-три-четыре,

Раз и два, и три, четыре!

Вправо, влево ветер гнет

Липы, ели клены,

*Ноги на ширине плеч, руки вверх,*

*выполняет наклоны вправо-влево.*

Дети, буря к нам идет!

Делаем наклоны.

Раз-два-три-четыре,

Раз и два, и три, четыре!

Выдыхаем при наклоне.

*Выполняет наклоны вперед.*

Мы уж не на кочке,

А как будто на газоне,

Ищем там цветочки.

Раз-два-три-четыре,

Раз и два, и три, четыре!

Упражнение другое,

Девочки и мальчики!

*Руки на пояс, ноги вместе, прыгает*.

Ставим руки мы на пояс,

Скачем мы, как мячики.

Раз-два-три-четыре,

Раз и два, и три, четыре!

Медленно ползет улитка,

Подняла вверх рожки.

Мы резвы, бодры и прытки,

*Выполняет легкий бег на месте.*

Мчимся по дорожке!

Раз-два-три-четыре,

Раз и два, и три, четыре!