




**«Родителям о
правилах утренней
гимнастики»
(консультация для
родителей)**





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 её 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 мин. Чтобы зарядка не была скучной, используйте веселые стишки.

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

5. Утреннюю зарядку следует начинать с быстрой ходьбы. За тем 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.



Ребенок выполняет повороты головы вправо и влево.

Мышцы шеи разминает.
 Делает старательно каждое движение,
 Очень ему нравится это упражнение.

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!