

Консультация для родителей «Наш день начинается с зарядки»

Утренняя гимнастика в детском саду имеет большое оздоровительное значение и является обязательной частью распорядка дня.

Утренняя гимнастика проводится в определённые часы до завтрака, поэтому старайтесь привести ребёнка в детский сад без опозданий так, чтобы ребёнок успел её сделать.

Утренняя гимнастика – это комплекс специально подобранных упражнений, которые проводятся с целью настроить, «зарядить» организм ребенка на весь предстоящий день. Воспитатели подбирают упражнения с учетом возраста: детям должно быть не только по силам выполнять их, но еще и интересно.

Зарядка для детей важна чрезвычайно, так как укрепляет здоровье, помогает сопротивляться против ежедневной атаки всевозможных вирусов и инфекций, закалиться и укрепить силы, правильно сформировать опорно-двигательный аппарат. Кроме того, ежедневные занятия спортом помогают воспитать у малышек некоторые качества, важные для дальнейшей жизни — упорство, желание четко и уверенно идти к намеченной цели и не бросать важные дела на половине пути. Зарядка имеет благоприятное влияние на обмен веществ в организме, а также на поддержание мышц в тонусе. Движение - это единственная деятельность, которая одновременно заставляет работать и левое, и правое полушарие головного мозга. Поэтому важно как можно раньше приобщить малыша к физическим упражнениям и стремиться, чтобы спортивные занятия были для ребёнка источником радости и удовольствия, и ни в коем случае - принуждением. Необходимо приучить малыша к ежедневной утренней зарядке. Ведь не секрет, что далеко не все из нас делают её по утрам. А ведь необходимо уделять всего 7-10 минут утренней зарядке вместе с малышом и делать это регулярно, такая ежедневная нагрузка станет для ребёнка привычной и естественной. Он просто не сможет без неё обходиться. Так же как без утреннего умывания и чистки зубов. Любые спортивные занятия с малышом нужно проводить в весёлой и игровой форме, и каждый раз вносить в них что-то новое. Ведь занимаясь с малышом, взрослые и сами получают заряд бодрости и веселья на целый день. Любые упражнения с детишками здорово делать под подходящие стишки, музыку можно любимые игрушки тоже приобщить к такому важному делу:

Вам больше не придётся заставлять малыша делать зарядку каждое утро. Предлагаю вашему вниманию веселую гимнастику, которую ребёнок будет делать сам, с великим удовольствием. Она принесёт вам с малышом пользу и заряд положительных эмоций на весь день. Такая гимнастика называется «Зарядка — подражалка». Смысл её в том, чтобы выполнять упражнения, имитируя различных животных, людей и т.д. Каждое упражнение вы должны сами показывать малышу, а он будет повторять за вами. Ваша задача следить, чтобы ребёнок выполнял упражнения правильно.

«Зарядка — подражалка»

Любые упражнения нужно выполнять и заканчивать растяжкой.

1. Начнём с подражания кошке. Для этого поднимите руки вверх и хорошенько потянитесь, выпрямляя спину. Это не хитрое упражнение очень полезно для позвоночника. Проследите, чтобы малыш сделал его правильно.

2. Изображаем зайку. Пусть малыш держит ручки у груди, кисти опустит вниз и начнёт прыгать, как зайка, от одного конца комнаты до другого, и обратно. Также это упражнение можно выполнять, имитируя воробушка (в данном случае руки должны быть на поясе). Ребёнок может подпрыгивать по 10-15 раз.

3. Затем **изобразите медведя**. Пусть малыш слегка наклонится, расслабленные руки опустит вниз, ступни повернёт внутрь. И начнёт медленно шагать, переваливаясь из стороны в сторону. Затем пусть малыш походит на наружной поверхности стоп.
4. **Изображаем лошадку**. Руки сгибаем в локтях, встаём на цыпочки и начинаем шагать по комнате, высоко поднимая колени.
5. **Лягушка**. Приседаем на корточки, руками упираемся в пол и, отталкиваясь ногами, прыгаем вперёд.
6. **Черепашка**. Встаём на четвереньки и начинаем медленно ползать по комнате от одного конца до другого.
7. **Дерево**. Поднимем руки вверх и начинаем раскачиваться (делаем наклоны) из стороны в сторону, как будто дует ветер.
8. **Бабочка**. Поднимем руки в стороны и начинаем порхать, как бабочка (или как птичка).
9. **Пловец**. Начинаем вращать то одной, то другой рукой (поочередно), как будто мы плывём по реке.
10. **Зверёк** прячется в травке (приседания). Руки либо на поясе, либо за головой. Начинайте поочередно приседать и вставать.
Можно приседать примерно 10 раз.
11. **Утёнок**. Пусть малыш присядет, руки на поясе, и в таком положении (не вставая) попробует шагать, переваливаясь по комнате.
12. **Лягушка**. Ребенок сидит на корточках, упираясь руками в пол, затем говорит «ква!» и прыгает вперед, выпрямляясь и поднимая вверх руки, затем снова садится на корточки.
13. **Цапля**. Ребенок стоит и караулит лягушку: на одной ноге, лодыжка другой, согнутой в колене ноги прижата к ней, руки в стороны; затем меняем ногу.
14. Закончим наши упражнения полезным растягиванием. Снова изобразим киску. Встаньте на четвереньки, начните прогибать спину вниз, приговаривая «Киска добрая», затем выгибайте спину, вверх, приговаривая «Киска злая», сделайте примерно 10 раз.

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

Подобные упражнения вы можете придумывать вместе с малышом. Главное, включить воображение и ненадолго впасть в детство.

Информацию предоставила педагог Сидорова О.И.

<https://nsportal.ru/detskiy-sad/materialy-dlya-roditeley/2017/09/05/konsultatsiya-dlya-roditeley-nash-den-nachinaetsya-s>

