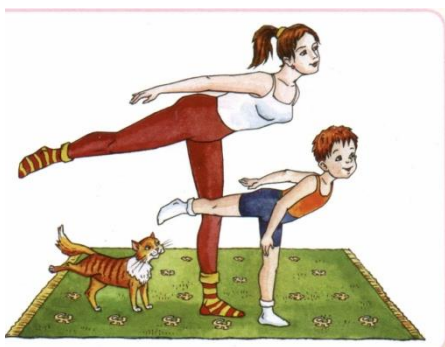


## Консультация для родителей

# Зарядка - это весело!



Подготовил  
инструктор физкультуры  
Мусин Д.Н.

Прекрасно понимая роль гимнастики в укреплении здоровья, ещё не все люди ею занимаются. Во многом это объясняется тем, что у них с детства не сформирована привычка, ежедневно выполнять комплекс физических упражнений. Такая, например, как привычка умываться, чистить зубы, причёсываться.

Такие навыки нужно формировать с детства, тогда они останутся необходимой потребностью для человека на всю жизнь. Надо знать, что дети усваивают образ жизни родителей, их привычки «полезные и вредные», отношение к физкультуре. Личный пример родителей для ребенка убедительнее всяких аргументов, и лучший способ привить крохе любовь к физкультуре – заниматься ею вместе с ним!

Малыши обладают удивительным качеством: они подсознательно запоминают слова и поступки взрослых, даже копируют выражение лица. Это можно с успехом использовать для развития у крохи вкуса к физической культуре. Предлагаемые упражнения не представляют для взрослого человека особой сложности. Если ваши движения поначалу будут не слишком изящны, не комплексуйте, и, поверьте, у вас все получится! А кроха, ежедневно видя перед собой энергичную и веселую маму, учится верить в себя и быть оптимистом, это уже немало!

Очень важен эмоциональный фон зарядки. В непринужденной обстановке любое дело – в удовольствие. Поэтому больше улыбайтесь и шутите. Задать настроение и ритм движений поможет хорошая музыка. Лучше использовать детскую музыку, знакомую ребенку. В интернете можно найти несколько

видеозарядок с любимыми мультгероями («Смешарики. Зарядка для детей», «Зарядка для детей с Дино», «Капитан Краб. Разминка», «Капитан Краб. Делай так!», «Веселая мультзарядка»), что также поможет вам заинтересовать ребенка. Учтите, что у малыша свои критерии в оценке любого дела: понравилось или не понравилось, было весело или скучно, получалось или нет. Для него важна и ваша оценка. Если мама сказала: «Молодец, у тебя все получится», – значит, так оно и есть!

Утренней гимнастикой можно заниматься дома с ребенком с 2-летнего возраста. Несложный комплекс физических упражнений оказывает положительное влияние на деятель-



ность всех органов и систем «сердечно - сосудистую, дыхательную, нервную, обмен веществ, опорно-двигательный аппарат» способствует формированию правильной осанки и предупреждению плоскостопия, воспитывает хорошую привычку заниматься физическими упражнениями каждый день. Важно, чтобы каждое движение кроха выполнял с удовольствием и без лишнего напряжения.

В холодное время года перед проведением утренней гимнастики нужно проветрить помещение. Это для того, что во время двигательной деятельности углубляется и учащается дыхание, в легкие ребенка должен поступать свежий воздух. Температура должна быть не выше 18-19 градусов. Хорошо, если ребенок привык выполнять упражнения при открытой форточке или фрамуге. Летом утреннюю гимнастику рекомендуется выполнять на свежем воздухе, в виде оздоровительного бега.

Форма одежды должна быть удобной и свободной из натуральных материалов; лучше зарядку проводить босиком или в удобной спортивной обуви.

Еще одним из важных пунктов при выполнении зарядки является то, что нужно не просто выполнить все упражнения, а важно следить за дыханием ребенка. Вдох должен быть глубоким через нос, а выдох – медленным и продолжительным через рот.

## **Примерный комплекс упражнений для самых маленьких: «Нескучная гимнастика».**

### ***«Выпустим жука на волю»***

Выполним дыхательное упражнение — «Жук-дровосек».

**Описание:** Садимся на пол, скрестив руки на груди, голова опущена вниз. Напрягаем грудную клетку, произнося звук «ж-ж-ж» — выдох. Теперь разводим руки в стороны, расправляем плечи, голову держим прямо — вдох:

*А может быть, это был жук дровосек (ж-ж-ж)*

*И лишь притворился, что он человек?*

### ***«Гибкий маленький котёнок»***

**Описание:** Ложимся на коврик, на живот и начинаем потягиваться, как это делают котята. Малыш должен округлить спинку, а потом выпрямить её:

*А котята спинки выгнут*

*И неслышно с места прыгнут,*

*Перед тем как прогуляться,*

*Начинают умываться.*

### ***«Змейка юркая ползет»***

**Описание:** А теперь в положении на животе попробуем проползти, как настоящая змея:

*Однажды я увидел змею.*

*И сам себе задал вопрос —*

*Где у него начинается шея,*

*И где кончается хвост?*

### ***«Ёж колючки распустил»***

Ещё одно дыхательное упражнение «Ёжик».

**Описание:** Ложимся на спину, руки вдоль туловища.

Сгибаем ноги и руки, притягиваем их к груди,

выдыхаем, произнося вслух «бр-р-р-р-р! — так ёжик замерз. Потом опускаем ноги, поднимаем руки кверху — вдох (ёжик согрелся).

Повторяем несколько раз:

Вот свернулся ёж в клубок,

Потому что он продрог.

Лучик ёжика коснулся,

Ёжик сладко потянулся

