**Консультация для родителей**

**«На зарядку, становись!»**

**(о пользе утренней гимнастики)**



Много всего сказано в пользу утренней зарядки. Она рекомендована  всем, независимо от возраста человека и других физических нагрузок. И уж тем более она полезна самым маленьким.

Приучая детей с малых лет выполнять утренние упражнения, родители на все будущие годы закладываете фундамент, вырабатывая привычку делать утреннюю зарядку. И, разумеется, вместе с ними занимаются сами.

 Одежда ребенка не должна сковывать его движений, а лучше и вовсе проводить зарядкув трусиках и босиком. В детской зарядке не должны использоваться гантели и другие утяжелители. Нельзя перенапрягать малыша. Зарядка должна продолжаться от 5 до15 минут, и нужно строгоследить за его осанкой, правильным исполнением упражнений и дыханием.

Проводить зарядку лучше под любимую музыку ребенка, и сделать упражнения своеобразным ритуалом – пусть это будет игра. Тогда утренняя зарядкастанет малышу в радость.

Зарядка должна быть:

* Постепенной. От простого упражнения к сложному. Нагрузка увеличивается и снижается так же постепенно, чтобы привести организм в относительно спокойное состояние.
* Разнообразной. Примерно каждые 10 дней следует заменять 1-2 упражнения, чтобы поддерживать интерес ребенка. Включать в зарядку разнообразные предметы: мячи, скакалки, флажки, любимые игрушки. Придумывать названия для упражнений («самолетик», «петушок», «зайчик», «ракета»).
* Регулярной. Оздоровительный эффект достигается только с помощью систематического выполнения. Ежедневно тренируя крупные группы мышц, мы активизируем обменные процессы, создаем благоприятные условия для питания всех клеток и тканей организма. Надо стараться как можно раньше воспитывать у ребенка привычку делать каждый день зарядку.
* Умеренной. Все упражнения желательно выполнять в умеренном темпе во избежание переутомление ребенка
* Доступной. Упражнения должны быть простыми и знакомыми, чтобы детям не пришлось затрачивать много усилий для их освоения.

Следующая стадия зарядки – разогрев, например, ходьба на месте или  по периметру комнаты. Также сюда можно добавить ходьбу на носочках, пятках, внешней и внутренней стороне стопы. Это предотвратит появление плоскостопия и сформирует нормальное развитие ножных мышц. Главная часть зарядки должна состоять из упражнений, выполняемых с нарастающей интенсивностью, которые укрепляют мышцы, суставы и сухожилия. В их число входят приседания, укрепляющие мышцы ног и спины, наклоны вперед/назад, укрепляющие мышцы спины и брюшного пресса, наклоны в стороны, способствующие укреплению боковых мышц туловища, махи руками и ногами, придающие суставам эластичность, а также отжимания, развивающие плечевой пояс и спину.
Заключительным этапом зарядки должна быть ходьба на месте, сопровождающаяся подниманием и опусканием обеих рук через стороны. Это успокоит сердцебиение и нормализует дыхание.

**Упражнения**.

 **«Солнышко»**

Ребенок стоит прямо, затем поднимает ручки через стороны и тянется вверх, к солнышку, или заводит их за голову, прогибаясь назад, а затем тянется вверх. Можно ручками помахать вверху, поприветствовать солнышко, разогнать тучки и т.д.

**«Зайчик»**

Ребенок подпрыгивает словно зайка. Можно показывать, где у зайки носик, ушки хвостик.

**«Часики»**

Пусть ребенок поставит руки на пояс и делает наклоны телом вправо-влево, имитируя тиканье часиков.

**«Цапля»**

Пусть ребенок ходит, высоко поднимая колени, как цапля. Затем можно постоять на одной ноге, потом на другой.

**«Большая рыбка»**

Ребенок сгибает руки в локтях, держа параллельно полу на уровне груди. Поворачиваясь вправо и влево, широко разводит руки. Можно приговаривать, какую большую рыбку поймал малыш.

**«Мельница»**

Пусть ребенок поставит ноги на ширину плеч и делает пружинящие наклоны, по очереди касаясь рукой то одной, то другой ноги, вторую руку отводя назад.

**«Экскаватор»**

Предложите ребенку собрать разбросанные мелкие предметы с пола. Пусть он берет игрушки и перекладывает их в коробку. При этом можно изображать экскаватор и звуками, то есть рычать.

**«Гномик-великан»**

Держа руки на поясе, делаем приседания, показывая, какие маленькие гномики и высокие великаны.

**«Велосипед»**

Это одно из самых любимых упражнений всех детей. Лежа на спине, подняв ноги вверх, совершает ими круговые движения, имитируя езду на велосипеде.

**«Подъемный кран»**

Лежа на спине,  ребенок поднимает ноги по очереди вверх, не сгибая. Затем можно делать подъемы ног, сгибая их в колене и подтягивая к груди.