

## Консультация для родителей: «Веселая зарядка»

Наверняка, многие родители практически ежедневно сталкиваются с такой проблемой: трудно или даже практически невозможно вовремя разбудить детей утром. Или же дети сами все время жалуются, что просыпаться и вставать никакого настроения у них не нет. Значит, пора разучивать упражнения **утренней зарядки для детей!**

**Утренняя зарядка** для детей не просто полезна, но и несет воспитательный момент, приучая ребенка к обязательности действий, также, как и привычка чистить зубы. Дети очень подвижны, **используйте** это качество для выполнения различных упражнений с бегом. По комнате в плохую погоду тоже можно побегать, играя в «догонялки». Два – три круга вокруг стола - это тоже бег для маленького ребенка. А уж, сколько он вызовет радости.

В веселую **зарядку** для детей активно включайте упражнения со стихами. Например, «А теперь всем детям встать, руки медленно поднять, пальцы сжать, потом разжать, руки вниз и так стоять. Отдохнули все немножко (*наклоняемся вперед и качаем руками*) и отправились в дорожку (*выполняем шаги на месте или по кругу*)». Выполняйте упражнения вместе с детьми. Они должны повторять за вами не только движения, но и стихи. Меняйтесь местами, т. е. после вас ребенок показывает упражнение и рассказывает стишок. Помимо хорошего настроения и физической нагрузки они развивают речь, память, координацию движений, имеют ознакомительную функцию. При выполнении **зарядки** стихи можно выбирать любые и придумывать под них движения. Замечательно во время **зарядки использовать** музыкальное сопровождение. Это не просто внесет эмоциональный **заряд бодрости**, но и послужит эстетическому воспитанию ребенка. Предлагаю вам посмотреть видео «Веселой зарядки» и выполнить вместе с ребенком.

<https://youtu.be/Y7aPB2BJ4zs>

<https://youtu.be/ZUNyymHLZgM>

[https://youtu.be/Nd\\_0HeABNFA](https://youtu.be/Nd_0HeABNFA)

[https://youtu.be/Z5x\\_4dqb8Pc](https://youtu.be/Z5x_4dqb8Pc)

<https://youtu.be/FLy4nc0EXS8>



Спасибо за внимание!

Консультацию для вас подготовил: инструктор по физической культуре Красовская И.М.

