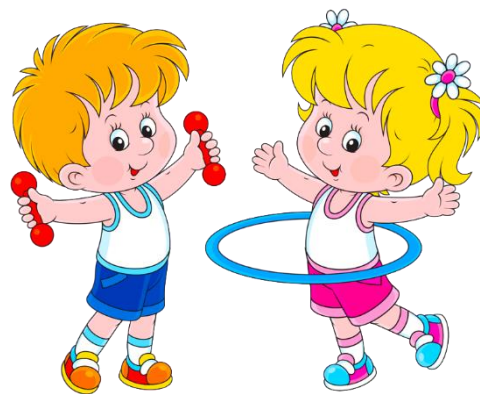


## Консультация для родителей

### «Утренняя зарядка»



#### Уважаемые родители!

Вырастить ребенка сильным, крепким, здоровым – это желание родителей и одна из ведущих задач для педагогов. Семья и детский сад – те социальные структуры, которые в основном и определяют решение этой задачи. Немаловажное значение имеет поддержка со стороны родителей всех рекомендаций детского сада по физическому воспитанию дошкольников. В процессе физического воспитания дошкольников в семье используются разнообразные организационные формы физической культуры, одна из которых – утренняя гимнастика. Приучая детей с малых лет выполнять утренние упражнения, родители на все будущие годы закладывают 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 зарядку в трусиках и босиком. Нельзя перенапрягать малыша. Зарядка должна продолжаться от 5 до 15 минут, и нужно строго следить за его осанкой, правильным исполнением упражнений и дыханием. Примером для детей должны быть их родители. Их участие в гимнастике необходимо для малышей, так как самостоятельно дошкольники не могут правильно дозировать гимнастические упражнения.

- Утреннюю гимнастику, начинают с кратковременной энергичной ходьбы разогрев, например, ходьба на месте или по периметру комнаты. Также сюда можно добавить ходьбу на носочках, пятках, внешней и внутренней стороне стопы. (30-50 секунд). Во время ходьбы следят, чтобы ребенок держал туловище прямым, не напрягался, не опускал голову и выполнял свободный мах руками. Ходьбу целесообразно сопровождать счетом - «раз, два, три, четыре» или ударами в бубен (барабан). Во время ходьбы и бега взрослый становится впереди и выполняет все движения вместе с малышом. Каждое упражнение необходимо объяснять четко и выразительно. Во время показа использовать «зеркальный» способ. (При этом взрослый становится лицом к ребенку, направление его движений определяет направление движений ребенка.

#### Примерный комплекс упражнений для зарядки:

##### «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 вверх, поприветствовать солнышко, разогнать тучки и т. д.

##### «Зайчик»

Ребенок подпрыгивает словно заяка. 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.

Заключительным этапом зарядки должна быть ходьба на месте, сопровождающаяся подниманием и опусканием обеих рук через стороны. Это успокоит сердцебиение и нормализует дыхание.

Консультацию подготовил: инструктор ФК (бассейн), ГБДОУ № 52, Фирсов Сергей  
Владиславович