

## **Родителям о правилах утренней гимнастики.**

О пользе зарядки знают все от мала до велика, но лишь немногие выполняют ее регулярно. И совершенно напрасно, ведь утренняя зарядка заряжает энергией на целый день, развивает мышцы и формирует красивое тело, способствует оздоровлению организма, укрепляет иммунитет, дарит хорошее настроение.

Если вы решили приучать себя и ребенка к зарядке по утрам, приготовьтесь выполнять ее ежедневно. Она будет способствовать вашей самодисциплине и организованности, что также благоприятно скажется на развитии волевых качеств ребенка. Договоритесь, что будете мотивировать друг друга и ни за что её не пропустите. Если хотите, чтобы утренняя зарядка приносила вам и ребенку пользу и радость, помните о нескольких правилах.

### **10 правил зарядки для детей.**

- 1. В теплое время года зарядку лучше выполнять на свежем воздухе. Это принесет больше пользы и поможет быстрее проснуться. Если же погода или условия не слишком способствуют зарядке на улице, позаботьтесь о том, чтобы помещение, в котором вы будете заниматься вместе с ребенком, было хорошо проветрено и наполнено свежим воздухом.*
- 2. Зарядку следует проводить на голодный желудок перед завтраком. Но перед упражнениями лучше прополоскать рот, можно выпить стакан воды.*
- 3. Время зарядки и сложность упражнений зависят от состояния здоровья и возраста ребенка. В среднем зарядка не должна превышать 10—15 мин. Чтобы зарядка не была скучной, используйте веселые стишки.*
- 4. Не забывайте о музыке. Под веселую энергичную музыку делать зарядку веселее и интереснее.*
- 5. Утреннюю зарядку следует начинать с быстрой ходьбы. Затем выполняйте упражнения для рук, пояса и спины, далее упражнения на укрепление мышц туловища и ног. Не забывайте о правильной осанке. Следите, чтобы ребенок выполнял все упражнения правильно.*
- 6. Заканчивать зарядку стоит прыжками или бегом на месте. Заключительные упражнения должны длиться не более минуты. Затем переходите к ходьбе и упражнениям для успокоения дыхания.*
- 7. Следите за дыханием ребенка. Вдох нужно делать через нос глубоко, а выдох — через рот медленно.*
- 8. Зарядку следует заканчивать обливанием, душем или обтираниями.*
- 9. Каждые 2—3 недели меняйте упражнения, чтобы ребенку не надоело.*
- 10. Увеличивайте сложность и интенсивность движений постепенно, чтобы детский организм привык к нагрузке.*

## Комплексы утренней зарядки в стихах

1. Медвежата в чаще жили,

Головой своей крутили.

Вот так, вот так.

*(Ребенок выполняет круговые движения головой)*

Головой своей крутили.

Медвежата мед искали,

Дружно дерево качали.

Вот так, вот так.

*(Поднимает руки вверх и делает наклоны вправо и влево.)*

Дружно дерево качали.

А потом они ходили

Ходит «по-медвежьи».

И из речки воду пили.

Вот так, вот так.

И из речки воду пили.

*(Выполняет наклоны туловища вперед.)*

А потом они плясали,

*(Выполняет «пружинку» с поворотом туловища влево и вправо.)*

Лапы выше поднимали.

*(Прыгает, хлопая руками над головой.)*

Вот так, вот так

Лапы выше поднимали.

2. На лесной полянке в ряд

Звери делают зарядку.

Заяц головой вращает,

*(Ребенок выполняет повороты головы вправо и влево.)*

Мышцы шеи разминает.

Очень ему нравится это упражнение.

Полосатенький енот

Изображает вертолет:

*(Разводит руки в стороны, поворачивается назад и вперед.)*

Лапками машет назад и вперед,

Словно собрался в далекий полет.

Серый волк немного сонный,

Выполняет он наклоны.

*(Выполняет наклоны в стороны.)*

Ты, волчишка, не ленись,

Вправо, влево наклонись,

А потом вперед, назад,

Получишь бодрости заряд!

Медвежонок приседает,

*(Выполняет приседания.)*

От пола пятки отрывает,

Спинку держит прямо-прямо!

Так учила его мама.