***КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ***

***«Летняя зарядка на природе»***



Невозможно вырасти сильным, красивым, здоровым и выносливым без спорта. Задача родителей – заинтересовать ребенка спортом. Проще всего это сделать с помощью игровой зарядки во дворе на свежем воздухе.

Для чего нужна утренняя зарядка и как её правильно делать.

После пробуждения с таким настроением любой, даже самый светлый и солнечный день будет проходить мрачно и напряжённо. Избежать этого и обеспечить себя зарядом энергии и бодрости поможет обыкновенная утренняя зарядка.

Именно она станет залогом хорошего настроения и поможет с лёгкостью осуществить всё задуманное на предстоящий день.

Ежедневная утренняя зарядка будет вашим первым шагом на пути к достижению поставленных целей, ведь именно она тренирует силу воли и формирует характер.

Кроме перечисленных выше плюсов, у утренней зарядки есть целый ряд других положительных моментов. В первую очередь, выполнение физических упражнений после пробуждения помогает организму проснуться, стимулируя работу всех органов, повышает тонус, а также настраивает на продолжение движения, благодаря чему ваш день проходит легко и энергично.

Ещё одним достоинством зарядки, о котором нельзя не упомянуть, является поддержание в отличной форме мышц. Не смотря на то, что утренняя зарядка включает в себя самые элементарные физические упражнения и не предполагает интенсивные нагрузки, этого будет вполне достаточно для того, чтобы ваше тело всегда находилось в тонусе.

Утренняя зарядка нормализует циркуляцию крови, тем самым обеспечивая все внутренние органы, в том числе и мозг, необходимым количество кислорода, повышая его умственную активность с самого утра. Физические упражнения помогают разбудить нервную систему после сна и подготовить организм к предстоящим нагрузкам.

*Утренняя зарядка — лучший способ усилить защитные свойства* *организма и повысить иммунитет.*

Преимущества зарядки на улице

Зарядка для детей на улице – это прекрасный способ взбодриться, насытить организм кислородом и снабдить энергией. Это одновременно и закаливание, и повышение мышечного тонуса.

К тому же, зарядка утром на улице – это необыденное и интересное начало рабочего дня.

В процессе совместного выполнения упражнений дети общаются с родителями, повышают взаимное доверие и укрепляют привязанность. Родители подают ребенку хороший пример здорового образа жизни и повышают собственный авторитет в глазах детей.

Советы родителям по проведению утренней зарядки на улице

При выборе упражнений ориентируйтесь на возраст, состояние здоровья, физическую подготовку ребенка. По мере роста и развития — упражнения должны усложняться. Учитывайте возможности детского организма! Ваша задача – не превратить ребенка в спортивного чемпиона, а укрепить его здоровье.

Если во дворе есть спортивный комплекс для детей с лесенкой и турниками – используйте его. Если нет – подойдут обручи, мячи, гимнастические палки, скакалки.

Дошкольника или младшего школьника можно увлечь с помощью игрушек, веселой игры, смешных названий упражнений. Очень здорово делать зарядку под музыку!

Обратите Внимание

*Проводить зарядку во дворе нужно ежедневно,*

*в одно и то же время.*

*Упражнения можно делать*

*только до завтрака – натощак.*

Начинайте с разминки. Потом показывайте ребенку простые движения, поочередно для каждой части тела ребенка – шеи, плеч, спины и поясницы, рук и ног. Следите за точностью и правильностью выполнения ребенком упражнений – чтобы исключить риск травм.

Если ребенок плохо чувствует себя во время зарядки, ее нужно немедленно прекратить. Если после зарядки у него появляется головная боль или другие неприятные ощущения – посоветуйтесь с врачом.

Упражнения для зарядки на улице

«Потягушки». Ребенок тянет обе руки высоко вверх, затем с поднятыми руками наклоняется поочередно в право и влево, затем наклоняется вниз и касается руками пола.

«Капитан». Ребенок держит ладонь над глазами и поворачивает голову поочередно вправо и влево;

«Маятник».

Ребенок держит руки на талии и наклоняет корпус поочередно вправо и влево;

«Птички». Ребенок машет прямыми руками, имитируя хлопанье крыльями птицы;

«Пружинка». Ребенок выполняет пружинистые полуприседания;

«Зайка». Ребенок выполняет прыжки на месте;

«Ходики».

Ребенок ходит в заданном темпе по периметру двора или на месте: сначала всей стопой, потом на пятках, на носках, на полусогнутых в коленях ногах, поднимая высоко колени, в припрыжку, большим шагом, мелкими шажками, боком, задом-наперед;

«Пчелы».

Ребенок хаотично бегает, быстро покачивая согнутыми в локтях руками.

Выполняя каждый день зарядку, ваш день станет лучше и позитивнее, все дела будут решаться с лёгкостью, а усталость к концу рабочего дня исчезнет. И тогда утренняя зарядка станет неотъемлемой частью вашей жизни.

*Желаем Вам здоровья и бодрого настроения!*

Информацию подготовила инструктор физической культуры МДОУ «Детский сад №75»,Калинина В.В

<https://www.prodlenka.org/metodicheskie-razrabotki/336486-konsultacija-dlja-roditelej-zarjadka-s-detmi->