

## **Консультация для родителей «Зарядка – это весело!»**

Такая привычка как умываться, чистить зубы, причесываться, есть у всех людей. Но, к сожалению, не у всех сформирована привычка, ежедневно выполнять комплекс физических упражнений. Такие навыки нужно формировать с детства, тогда они останутся необходимой потребностью для человека на всю жизнь. Надо знать, что дети усваивают образ жизни родителей, их привычки «полезные и вредные», отношение к физкультуре. Личный пример родителей для ребенка убедительнее всяких аргументов. Привить ребенку любовь к физкультуре можно легко, если заняться ею вместе с ним!

Физические упражнения укрепляют детский организм, развивают, тренируют память, воспитывают в ребенке внимание, терпение и выносливость, закаляют. Будь то двухлетний малыш или школьник, зарядка будет одинаково полезна каждому из них. Зарядка для детей важна чрезвычайно, так как помогает сопротивляться против ежедневной атаки всевозможных вирусов и инфекций, укрепить силы, правильно сформировать опорно-двигательный аппарат. Кроме того, ежедневные занятия спортом помогают воспитывать у малышек некоторые качества, важные для дальнейшей жизни – упорство, желание четко и уверенно идти к намеченной цели и не бросать важные дела на половине пути. Зарядка благоприятно влияет на обмен веществ в организме, а также на поддержание мышц в тонусе. Кроме того, это создаст отличное настроение на весь день, ребенок целый день будет чувствовать себя бодрым и веселым.

Ребенок будет ежедневно видеть перед собой энергичных и веселых родителей и с помощью родителей учиться верить в себя и быть оптимистом. Оценка родителей будет для ребенка важна. Родители должны беседовать после физических упражнений на темы; понравилось или не понравилось, было весело или скучно, получалось или нет. Старайтесь чаще хвалите вашего маленького спортсмена за успехи, даже если они не значительны.

### **Запомните главные три основных принципа:**

- 1.** Разумно распределяйте нагрузку. Самое первое и главное правило проведения утренней зарядки для детей, которого должны придерживаться и строго ему следовать все родители без исключения, – это «не навреди!» Вам может показаться, что упражнение невероятно простое, а ребенок устанет уже на этапе выполнения движения в первый раз. Если же вы попросите повторить несколько раз к ряду – совсем выбьется из сил. Поэтому, конечно, рациональнее делать не более 5-6 повторов и не забывать, что паузы, передышки необходимы перед выполнением каждого следующего упражнения.
- 2.** Проводите зарядку в игровой форме. Удержать интерес ребенка – непростая задача. Если зарядка будет однообразной, если вы будете чересчур строгим тренером, то ребенку

такие занятия точно не придутся по вкусу. Идеально, когда зарядка длится не больше 15 минут. Суммарное количество упражнений 10-11, и направлены они сначала на разогрев групп мышц, а потом на их тренировку.

**3.** Вовремя укладывайте спать. Если вы хотите, чтобы ребенок проснулся отдохнувшим и в хорошем расположении духа приступил к выполнению упражнений, то накануне вечером не затягивайте с «отхождением» ко сну. Соблюдение режима – это гарантия бодрости с самого утра и залог получения удовольствия от утренней зарядки. Используя зарядку для малышей, можно добиться значительных успехов не только в физическом, но и в эмоциональном, психологическом развитии своего ребенка.

Зарядку можно сделать разнообразной с помощью сборника детских стихов, веселых детских песен и просто веселой музыки. Эмоциональный настрой взрослых передаст хорошее настроение вашему ребенку.

Важной деталью является проветривание помещения перед проведением утренней гимнастики или физических упражнений, в любое время года. Летом утреннюю гимнастику, желательно выполнять на свежем воздухе. Форма одежды должна быть удобной и свободной из натуральных материалов; лучше зарядку проводить босиком или в удобной спортивной обуви.