Консультация для родителей

«Здоровье - большой дар, без которого трудно сделать жизнь счастливой, интересной, долгой. Здоровье легко потерять, ослабить, вернуть же его очень трудно» - Харченко Т. Е.

«Зарядка –это весело»

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 малышей 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. Дома также рекомендуется проводить с детьми утреннюю гимнастику по выходным.

**Зарядка — подражалка**»

1. Упражнение *«Солдат»*. Ходьба на месте *(2-3 мин)*

2. Упражнение *«Покачай головой»*. И. П. стоя ноги на ширине плеч. Наклоны головой вправо и влево, *(8-10 повторений)*

3. Упражнение *«Помаши руками»*. И. П. стоя ноги на ширине плеч. Махи руками, *(8-10 повторений)*

4. Упражнение *«Повернись»* И. П. стоя ноги на ширине плеч. Повороты корпусом вправо и влево *(8-10 повторений)*

5. Упражнение *«Мельница»*. И. П. стоя ноги на ширине плеч, наклон вперед. *«Мельница»*, махи руками. *(8-10 повторений)*G]

6. Упражнение *«Наклонись»* И. П. стоя ноги на ширине плеч. Наклоны вперед, поочередное касание кончиков пальцев ног. *(8-10 повторений)*

7. Упражнение *«Силач»* И. П. стоя ноги вместе. Приседание, с подниманием рук вверх. *(8-10 повторений)*

8. Упражнение 8. *«Танцы»* И. П. стоя ноги вместе. Поочередное поднимание ног, хлопок под ногой. *(8-10 повторений)*

9. Упражнение *«Отжимания»* И. П. упор лежа. Сгибание и разгибание рук в упоре *(5 – 10 раз)*

10. Упражнение *«Повороты»*. И. П. положении сидя, ноги врозь. Повороты корпусом вправо, влево *(8-10 повторений)*.

11. Упражнение. *«Параллельные ножницы»*. И. П. положении сидя, ноги вместе. Поочередное поднимание ног. *(8-10 повторений)*.

12. Упражнение *«Выпрыгни»*. И. П. положении стоя, ноги вместе. Вытягивание вверх из положения полуприсед *(8-10 повторений)*.

Закончим наши упражнения полезным растягиванием. Встаньте на четвереньки, начните прогибать спину вниз, приговаривая *«Киска добрая»*, затем выгибайте спину вверх, приговаривая *«Киска злая»*, сделайте примерно 10 раз.

Вот такие несложные, но эффективные упражнения принесут Вам и вашему малышу весёлое настроение на весь **день**. Подобные упражнения вы можете придумывать вместе с малышом. Главное, включить воображение и ненадолго впасть в детство.

Увлекайте кроху своим примером, для этого делайте все упражнения весело, с азартом. Попробуйте, это не только полезно, но и очень весело!