МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №2» - (МАОУ СОШ №2)

626109, Тюменская область, г.Тобольск, мкр.«Иртышский», ул Железнодорожная, д.5, тел	. (3456) 33-23-96, <u>sch-2tob@mail.ru</u>
Консультация для родителей	
«Начинаем день с зарядки»	
	Выполнила:
	Коваленко О.А.

Утро в нашем детском саду начинается с зарядки. Она должна быть традицией для детей, а также их родителей. Родителям нужно понять, чтобы вырастить здорового, активного и жизнерадостного ребенка, нужно показать свой пример. Потому что ребёнок инстинктивно воспроизводит манеры, привычки, поведение родителей.

Утренняя зарядка способствует приливу сил и бодрствованию. При выполнении утренней зарядки использование музыкального сопровождения является залогом того, что на протяжении всего дня у детей будет хорошее настроение. Родителям нужно показать ребёнку упражнение и выполнить данное упражнение совместно с ребёнком. Малышам будет гораздо интереснее проводить зарядку со своими родителями.

Зарядка занимает всего 5-7 минут, потом постепенно возрастает до 10 минут. Выполняя зарядку с ребёнком в квартире, не забудьте открыть на верхнее положение окно в комнате.

Выполнение утренней зарядки способствует дисциплинированности, собранности и укреплению опорно-двигательного аппарата ребёнка. Скорее всего, каждому родителю приходилось не раз услышать от ребёнка: « Я не люблю зарядку!», «Не хочу и не буду выполнять упражнения!». В данной ситуации ребёнку может быть просто скучно и не интересно. В таком случае необходимо заинтересовать ребенка. Для мотивации к выполнению зарядки можно использовать любимые игрушки вашего малыша. Важно обыграть зарядку так, чтобы она была интересная для детей. Можно включить песенки из мультфильмов, и предложить малышу весело маршировать под них. Песни необходимо выбирать ритмичные и весёлые. Для развития речи ребёнка предлагаю Вам разучить небольшое стихотворение и выполнять движения, которые встречаются в нем. Утренняя зарядка может быть выполнена без предметов, а также с предметами: гантели, эспандер, обруч, гимнастические палочки, флажки и так далее.

Утренняя зарядка способствует формированию правильной осанки, развитию моторики и улучшению координации.

Основные правила утренней зарядки:

- 1.В помещении, где ребенок проводит зарядку, необходимо предварительно провести проветривание. В летний период зарядку рекомендуется проводить на свежем воздухе.
- 2. Делать утреннюю зарядку необходимо после гигиенических процедур и обязательно на голодный желудок.
 - 3. Длительность выполнения зарядки 5-8 минут.
- 4. При выполнении утренней зарядки не забывайте про музыкальное сопровождение: песни из любимых мультфильмов Вашего малыша, стихотворения, подобранные в соответствии с возрастом ребёнка.
- 5. Зарядку по утрам для детей следует начинать с ходьбы (на месте или по кругу) и упражнений на дыхание, затем разминаем шею, плечи, руки и так далее. То есть двигаемся сверху вниз. Заканчивать комплекс упражнений также лучше ходьбой и дыхательными упражнениями.
- 6. При выполнении утренней зарядки родители должны следить за тем, чтобы малыш правильно дышал: вдох носом, выдох ртом.