

**Консультация для родителей
«Каждый день зарядку делай!
Будешь сильный, будешь смелый!»**



Каждый родитель хочет видеть своего малыша здоровым, веселым, хорошо физически развитым. Наряду с совершенно естественной заботой о чистоте его тела, удовлетворении потребностей в пище крайне необходимо обеспечить и потребность в движениях. *Активные движения повышают устойчивость ребенка к заболеваниям, вызывают мобилизацию защитных сил организма, повышают деятельность лейкоцитов.* Нужно ли учить детей движениям или они сами овладеют ими в играх и упражнениях. Несомненно, нужно! С самого раннего детства необходимо формировать у ребят привычку ежедневно выполнять упражнения утренней гимнастики.

Утренняя гимнастика является ценным средством оздоровления и воспитания детей.

Хочется отметить, что у детей, систематически занимающихся утренней гимнастикой, пропадает сонливое состояние, появляется чувство бодрости, наступает эмоциональный подъем, повышается работоспособность.

Утренняя гимнастика ценна и тем, что у детей вырабатывается привычка, и потребность каждый день по утрам проделывать физические упражнения. Эта полезная привычка сохраняется у человека на всю жизнь.

В детском саду утренняя гимнастика проводится ежедневно – утром, а зарядка несколько раз в день после дневного сна при соблюдении режима, во второй половине дня на прогулке и в помещении.

А дома. *Личный пример родителей – большая сила в воспитании детей.*

Хочется, чтобы родители дома, в выходные, в праздничные дни не нарушили режим и выполняли с ребенком утреннюю гимнастику, тогда ребенок, придя в детский сад после выходных или отпуска, занимаясь физкультурой, не будет испытывать боли в мышцах.

Утреннюю гимнастику дома целесообразно проводить до умывания. По окончании ее детей приучат к обтиранию и прохладному душу.

Комплекс утренней гимнастики включает разнообразные упражнения, укрепляющие все группы мышц, особенно крупные мышцы спины и живота, плечевого пояса, нижних конечностей, потягивание, приседание, наклоны, повороты.

Детям интересно, когда комплекс утренней гимнастики имеет единый сюжет, например «Прогулка в лес», «В гостях у бабушки» и т.д.

Заканчивается утренняя гимнастика бегом или поскоками (для младших 30- 40 секунд, для старших 1-1,5 минуты), переходящими в ходьбу.

Детям нравится, когда заканчивается гимнастика коротким стихотворением:

«Каждый день зарядку делай!
Будешь сильный, будешь смелый!»