

Консультация для родителей:

«Весёлая физкультура с папой и мамой!»

Весёлая физкультура с папой и мамой! Консультация для родителей

С самого раннего детства необходимо формировать у ребят привычку ежедневно выполнять упражнения утренней гимнастики. Личный пример **родителей** – большая сила в воспитании детей. Поэтому в тех семьях, где **родители** занимаются утренней гимнастикой, ребенок с ранних лет привыкает к такому распорядку дня.

В нашем детском саду утренняя гимнастика проводится регулярно. Польза от утренней гимнастики значительно возрастает, если она проводится ежедневно, не исключая и те дни, когда ребенок остается в семье, приходит в детский сад к завтраку (*пропуская утреннюю гимнастику*) в группе.

Зарядка тонизирует организм, повышая основные процессы жизнедеятельности – кровообращение, обмен веществ, дыхание. При периодических занятиях улучшается сон, аппетит, повышается трудоспособность. Это прекрасное средство укрепления здоровья полезно всем – а особенно детям. Гимнастика вызывает большой интерес, как у детей, так и взрослых. Необходимо подобрать комплекс упражнений, подходящий именно вам и вашему ребёнку и регулярно заниматься, а результаты не заставят себя ждать.

Главное, чтобы, как и при любом другом занятии, чтобы гимнастика доставляла вам и вашему ребенку удовольствие. Пусть утренняя зарядка не носит принудительный характер для малыша, разнообразьте движения, превратите гимнастику в игру, только вы знаете, что любит ваш ребенок и как его увлечь.

Предлагаем Вам простые комплексы, которые окажут положительное влияние на деятельность всех его органов и систем (сердечнососудистую, дыхательную, опорно-двигательный аппарат, способствует нормальному обмену веществ, благоприятно сказывается на развитии важных двигательных умений, воспитывает хорошую привычку заниматься **физкультурой каждый день**.

Утренняя зарядка для детей и родителей:

Вводная часть.

Ходьба. Ходьба на носках.

Основная часть.

Комплекс утренней гимнастики «Зайчики»

1. «Зайчики слушают»

И. п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять согнутые в локтях руки вверх, указательные пальцы приставить к голове – «ушки», опустить руки вниз. Повторить 5 раз.

2. «Зайчики поджали лапки»

И. п.: сидя, ноги вместе, руки внизу. Подтянуть ноги к себе, обнять их руками, выпрямить ноги, опустить руки. Повторить 5 раз.

3. «Зайчики прыгают»

И. п.: ноги слегка расставлены, руки – лапки – согнуты у пояса. Выполнить 6 прыжков на месте на двух ногах, ходьба на месте. Повторить 2 раза.

Комплекс утренней гимнастики «Часики»

1. «Заведи часы»

И. п.: ноги слегка расставлены, руки в стороны. Согнуть руки в локтях и вращать перед грудью, вернуться в исходное положение. Повторить 5 раз.

2. «Маятник качается»

И. п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе. Наклониться вправо (влево, сказать «тик-так», вернуться в исходное положение. Повторить 6 раз.

3. «Часы сломались»

И. п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Присесть, хлопнуть по коленям, встать. Повторить 5 раз.

4. «Часы идут»

И. п.: то же. Раскачивать руками вперёд – назад, вернуться в исходное положение. Повторить 5 раз.

