

Консультация для родителей «На зарядку становись!»

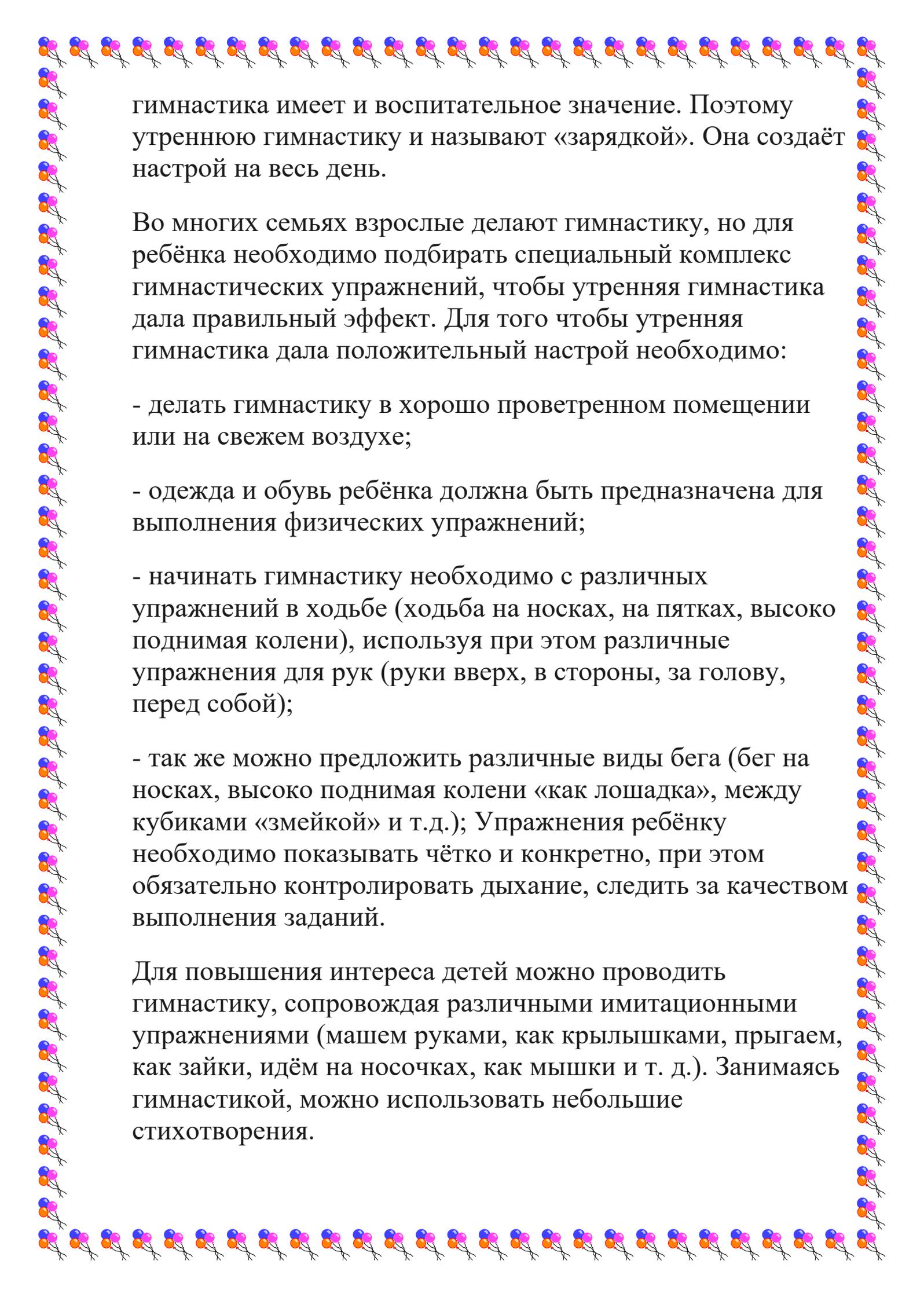


Здравствуйтесь! Уважаемые мамы и папы! Вы мечтаете, чтобы Ваш ребенок стал ловким, быстрым, смелым, а самое главное - здоровым! Не нужно мечтать, а нужно действовать и начинать каждое утро с зарядки!

Всем известно какую пользу приносит утренняя гимнастика не только взрослому, но и детскому организму. Здоровье в порядке – спасибо зарядке! - не зря так говорят в народе.

Заниматься зарядкой желательно каждый день и по возможности можно использовать музыкальное сопровождение. Вы укрепите не только мышцы, но и семейные традиции, станете ближе друг к другу.

День ребёнка всегда должен начинаться с утренней гимнастики. Гимнастика укрепляет мышцы, вырабатывает хорошую осанку, улучшает дыхание и кровообращение, стимулирует работу внутренних органов, усиливается обмен веществ. Кроме оздоровительного значения



гимнастика имеет и воспитательное значение. Поэтому утреннюю гимнастику и называют «зарядкой». Она создаёт настрой на весь день.

Во многих семьях взрослые делают гимнастику, но для ребёнка необходимо подбирать специальный комплекс гимнастических упражнений, чтобы утренняя гимнастика дала правильный эффект. Для того чтобы утренняя гимнастика дала положительный настрой необходимо:

- делать гимнастику в хорошо проветренном помещении или на свежем воздухе;
- одежда и обувь ребёнка должна быть предназначена для выполнения физических упражнений;
- начинать гимнастику необходимо с различных упражнений в ходьбе (ходьба на носках, на пятках, высоко поднимая колени), используя при этом различные упражнения для рук (руки вверх, в стороны, за голову, перед собой);
- так же можно предложить различные виды бега (бег на носках, высоко поднимая колени «как лошадка», между кубиками «змейкой» и т.д.); Упражнения ребёнку необходимо показывать чётко и конкретно, при этом обязательно контролировать дыхание, следить за качеством выполнения заданий.

Для повышения интереса детей можно проводить гимнастику, сопровождая различными имитационными упражнениями (машем руками, как крылышками, прыгаем, как зайки, идём на носочках, как мышки и т. д.). Занимаясь гимнастикой, можно использовать небольшие стихотворения.

Упражнения для гимнастики: должны быть доступны возрасту ребёнка, разнообразны и охватывать все основные группы мышц (рук, спины, живота, ног).

Большую роль в выполнении утренней гимнастики играет пример родителей. Совместное выполнение упражнений доставит радость и создаст положительный настрой на весь день.

Здоровье в порядке - спасибо зарядке! До, свидания!

Пусть каждая семья будет здорова!

