***На зарядку, становись! О пользе утренней гимнастики!***

**Рекомендации для родителей**



Делать по утрам зарядку полезно в любом возрасте. И взрослые, и дети при помощи таких занятий могут приобрести крепкое здоровье, ежедневную бодрость и прилив сил, если, конечно, не будут лениться при выполнении упражнений.

Зарядка для детей важна чрезвычайно, так как помогает сопротивляться против ежедневной атаки всевозможных вирусов и инфекций, закалиться и укрепить силы, правильно сформировать опорно-двигательный аппарат. Кроме того, ежедневные занятия спортом помогают воспитать 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.

Хорошо, если утренние тренировки сочетаются с водными процедурами - контрастным душем, обтиранием или обливанием водой. Если все это применяется по правилам и в соответствии с развитием и здоровьем малыша - большинство болезней минует ваш дом стороной.

Зарядка имеет благоприятное влияние на обмен веществ в организме, а также на поддержание мышц в тонусе. Кроме того, это создаст отличное настроение на весь день. После “пробуждающей” тренировки и контрастного душа ребенок целый день будет чувствовать себя бодрым и веселым.

Будем искренни с самими собой: главная причина того, что мы не делаем зарядку со своими детьми по утрам, – это не столько недостаток времени, сколько собственная лень или «жалость» к ребенку: «Пусть поспит перед садиком лишнюю минуту».

Мы оправдываем себя во всех мотивах и перекладываем свои обязанности на учителей физкультуры или воспитателей детского сада, думая, что они восполнят пробелы не только в умственном, но еще и в физическом развитии детей. Но давайте не будем забывать, что любовь матери и отца не сможет воспроизвести ни один человек на свете. А это значит, что и занятия с детьми будут иметь лучший результат, если именно родители будут прикладывать к ним усилия, сердце и разум.

Ребенку нужно научиться ежедневно самостоятельно выполнять зарядку на протяжении дошкольной и школьной жизни, и тогда она легко войдет в его взрослый уклад, так же как умывание и чистка зубов. Для этого необходимо выполнить ряд несложных, но обязательных усилий. Вот они:

* начинайте заниматься зарядкой вместе со своим малышом с раннего возраста;
* занимаясь зарядкой с детьми, думайте и говорите о пользе выполняемых упражнений, можно подобрать соответствующие стишки;
* упражнения, выбираемые для утреннего комплекса, не должны быть направлены на развитие серьезных спортивных навыков. Они должны быть

простыми, приятными и поднимающими настроение. Эти упражнения нужны для того, чтобы весь организм человека проснулся и приступил к активной деятельности. Чтобы выполнять упражнения с удовольствием и более полноценно, в качестве фона можно использовать музыку.

* Одна и та же веселая мелодия, открывающая комплекс упражнений, станет для ребенка неким сигналом или звоночком для того, чтобы проснуться и встать в ряд.

Если верить ученым, занимающимся исследованием влияния физической активности на организм человека, то чем больше человек двигается, тем быстрее в его организме происходят обменные процессы, лучше функционирует дыхательная система. Это особенно важно для деток, страдающих частыми бронхитами и аллергиями. Также с регулярными физическими упражнениями улучшается работа сердечнососудистой и нервной системы, укрепляется иммунитет. То есть малыш в целом становится здоровее и энергичнее.

Кроме того, утренняя зарядка положительно влияет еще и на мышление ребенка, его память и речь. Когда дети учатся выполнять упражнение, повторяя за взрослым, они запоминают движения, следят за правильным их выполнением, повторяют слова.

**Что нужно знать о правильной организации утренней зарядки?**



* + 1. Перед началом выполнения упражнений обязательно проветрите помещение. Летом зарядку лучше делать на природе.
    2. Нельзя делать упражнения на полный желудок. Во-первых, понизится эффективность. А во-вторых, польза будет сведена к минимуму. Зарядка для детей должна выполняться за 15-30 минут до еды.
    3. Время зарядки не должно превышать 10-15 минут. Этого достаточно для того, чтобы проснуться и зарядиться положительной энергии и при этом не переутомиться и не заскучать.
    4. Музыка или короткие четверостишия позволяют быстрее выработать привычку к обязательным утренним упражнениям. Зарядка для детей под музыку позволяет развивать музыкальный слух и чувство ритма.

**Порядок выполнения упражнений:**

* 1. ходьба на месте или по кругу;
  2. дыхательные упражнения;
  3. массажные и разминающие упражнения шеи, плеч, рук. Двигаться нужно сверху вниз;
  4. оканчивается зарядка тем же, чем и начинается, – ходьбой и дыхательными упражнениями.

Очень важно следить за дыханием на протяжении всего комплекса упражнений: вдыхать через нос, а выдыхать через рот.

Зарядка для детей должна быть интересной, чтобы малыш хотел ею заниматься.

Если хотите научить ребенка здоровому образу жизни – не говорите о нем, а живите им. Пример лучше слов научит карапуза делать то, что хорошо, правильно и полезно. Само слово «зарядка» как нельзя лучше подходит для объяснения пользы утренних упражнений. Она должна заряжать ребенка бодростью, хорошим настроением и включать желание приступить к активному труду.

К тому же такие простые упражнения одинаково полезны как для малыша, так и взрослого человека.

***Пусть зарядка для детей и взрослых станет прекрасным началом вашего дня!***

