

Консультация для родителей

«Зарядка - это весело»

Наверняка, многие родители практически ежедневно сталкиваются с такой проблемой: трудно или даже практически невозможно вовремя разбудить детей утром. Или же малыши сами все время жалуются, что просыпаться и вставать никакого настроения у них не бывает. Значит, пора разучивать упражнения утренней зарядки для детей! Сомнений быть не должно: «подружить» малышей с зарядкой по утрам будет полезно не только для здоровья, но и для хорошего настроения и у ребенка, и у взрослого. С утра пораньше маленькие дети просто обожают нырять в кровать к родителям. Это самое лучшее время и место заняться тренировкой:

«Обнималки». Это первое упражнение. Отличный массаж и масса удовольствия!
«Дрожалки». Ляжем на спину, руки и ноги удобно вытянем и – начинаем вибрировать, извиваться всем телом. Чем мельче движения – тем лучше. Поднимите руки и ноги и потрясите ими. Весьма полезно для капилляров. Занимайтесь так сколько хочется, пока вам весело и приятно. Покувыркаться-поползать тоже не возбраняется.
«Ветерок». Вы – ветерок, малыш – листик. Подуйте на листик, и он улетит с кровати. А теперь наоборот: ребенок-ветерок выдувает из постели вас. Развивает дыхание и дает возможность вылезти из постели без рыданий.

Хорошим решением будет включить задорную детскую песенку и вместе повторять все движения, о которых в ней поется: прыгает зайчик, едет автобус, тикают часики. Даже не имея детских дисков и не зная ни единого стишка при желании без труда можно выйти из ситуации. Включите любую веселую музыку для фона (телевизор, радио, мобильный телефон) и предложите ребенку сходить на экскурсию в зоопарк. Имитируйте движения всех животных, которых вы там встретите. Покажите, как топает слон, как ходит лошадка или гусь, прыгает зайчик и так далее.

В веселую зарядку для малышей активно включайте упражнения со стишками. Например:

«А теперь всем детям встать,
Руки медленно поднять,
Пальцы сжать, потом разжать,
Руки вниз и так стоять.
Отдохнули все немножко (наклоняемся вперед и качаем руками)
И отправились в дорожку (выполняем шаги на месте или по кругу) »

Или такое упражнение –

«На двери висит замок (руки сцеплены в замок),
Кто его открыть бы мог (пытаются разъединить руки)?
Повертели, покрутили,
Постучали и открыли».

Выполняйте упражнения вместе с детьми. Они должны повторять за вами не только движения, но и стихи. Меняйтесь местами, т. е. после вас ребенок показывает упражнение и рассказывает стишок. Эти упражнения можно разнообразить до бесконечности. Помимо хорошего настроения и физической нагрузки они развивают речь, память, координацию движений, имеют ознакомительную функцию. При выполнении зарядки для малышей стихи можно выбирать любые и придумывать под них движения.

Главное помнить три основных принципа:

1. Разумно распределяйте нагрузку. Самое первое и главное правило проведения утренней зарядки для детей, которого должны придерживаться и строго ему следовать все родители без исключения, – это «не навреди!» Вам может показаться, что упражнение невероятно простое, а ребенок устанет уже на этапе выполнения движения в первый раз. Если же вы попросите повторить несколько раз к ряду – совсем выбьется из сил. Поэтому, конечно, рациональнее делать не более 5-6 повторов и не забывать, что паузы, передышки необходимы перед выполнением каждого следующего упражнения.

2. Проводите зарядку в игровой форме

Удержать интерес ребенка – непростая задача. Если зарядка будет однообразной, если вы будете чересчур строгим тренером, то ребенку такие занятия точно не придутся по вкусу. Идеально, когда зарядка длится не больше 15 минут. Суммарное количество упражнений 10-11, и направлены они сначала на разогрев групп мышц, а потом на их тренировку.

3. Вовремя укладывайте спать

Если вы хотите, чтобы ребенок проснулся отдохнувшим и в хорошем расположении духа приступил к выполнению упражнений, то накануне вечером не затягивайте с «отхождением» ко сну. Соблюдение режима – это гарантия бодрости с самого утра и залог получения удовольствия от утренней зарядки.

Используя зарядку для малышей, можно добиться значительных успехов не только в физическом, но и в эмоциональном, психологическом развитии своего ребенка. Играя и занимаясь зарядкой, представляя себя в роли кенгуру или экзотической птички, дети приобретают своеобразный опыт и знания. А если при проведении зарядки для малышей использовать образы героев мультфильмов, то можно дать детям почувствовать себя в сказке, и радость их будет безгранична. Радуйте малышей, помогайте им расти здоровыми и крепкими.

Самое главное в этих упражнениях – хорошее настроение. А положительные эмоции закрепляют привычку.

Веселая зарядка со стихами «Будьте здоровы»

Мы ногами топаем: топ-топ-топ,
А руками хлопаем: хлоп-хлоп-хлоп.
Носок-пятка, носок-пятка, а теперь пойдём в присядку.
Приседаем, приседаем
И как птички мы летаем.
На носочках потянулись.

За грибочками нагнулись.
А теперь скорей бежать,
Никому нас не догнать.

Медвежата в чаще жили
Головой своей крутили
Вот так, вот так (круговые движения головой)
Головой своей крутили
Медвежата мед искали
Дружно дерево качали
Вот так, вот так, (поднять руки вверх и делать наклоны вправо и влево)
Дружно дерево качали
А потом они ходили (ходьба по-медвежьи)
И из речки воду пили
Вот так, вот так,
И из речки воду пили (наклоны туловища вперед)
А потом они плясали (пружинка с поворотом туловища влево и вправо)
Лапы выше поднимали (прыжки, хлопая руками вверху)
Вот так, вот так,
Лапы выше поднимали

Мы ногами топ, топ
Мы руками хлоп, хлоп
Мы глазами миг, миг
Мы плечами чик, чик.
Раз сюда, два сюда
(повороты туловища вправо и влево)
Повернись вокруг себя
Раз присели, два привстали
Сели, встали, сели, встали
Словно ванькой-встанькой стали
А потом пустились вскачь
(бег по кругу)
Будто мой упругий мяч
Раз, два, раз, два
(упражнение на восстановление дыхания)
Вот и кончилась игра.

Козонька рогатая,
Козонька бодатая.
(приставляем «рожки» к голове)
Убежала за плетень,
Проплясала целый день.
(весело танцуем)
Ножками коза топ — топ!
(топаем ножками)
Рожками коза хлоп — хлоп!
(хлопаем в ладоши над головой)

Мы отважные пилоты,
Это наши самолёты —
Два крыла (махнуть ручками),
Одна кабина (качнуть головой)
Сзади мощная турбина (качнуть попой)
Разбежались и взлетели-
Полетели, полетели.
Там внизу остался дом-
Мы махнём ему крылом!
Выше облака и тучи,
Выше — выше, круче — круче!
По воздушным ямкам (ныряем по воздуху)
Пристегните лямки!