

муниципальное дошкольное
образовательное учреждение детский сад № 112

Работаем в условиях самоизоляции

Консультация для родителей
«Сидим дома. Музыкальная мульт-зарядка для всей семьи»

Подготовили инструктора по физкультуре
детского сада №112 "Родничок"

Движения, потребность в которых обусловлена закономерностями роста и развития организма, – непереносимое условие нормального развития, общего укрепления здоровья, формирования правильной осанки и овладения основными двигательными навыками. Недостаток, равно как и снижение физических нагрузок, неблагоприятно отражается на здоровье.

В настоящее время, в период вынужденной самоизоляции в каждой **семье** возникают проблемы гиподинамии – недостаточности двигательной активности. Взрослые начинают чувствовать вялость, сонливость и беспокойство за свою фигуру. А дети становятся капризными и непоседливыми, нарушается аппетит и сон.

Но выход есть: нам поможет зарядка для **всей семьи**.

Польза от ежедневной зарядки очень велика:

- она улучшает кровообращение;
- происходит постепенное закаливание организма;
- развивается ловкость и координация движений;
- все мышцы становятся сильнее;
- развиваются и укрепляются дыхательная и нервная системы;
- прививается привычка к ежедневным занятиям;
- вырабатывается дисциплинированность и самоконтроль.

Зарядка для детей должна быть интересной, чтобы ребёнок хотел ею заниматься. Помните из своего детства массаж «*Рельсы-рельсы, шпалы-шпалы...*»? Почему он так любим детворой на протяжении десятилетий? Потому что этот незатейливый стишок неизвестного автора придуман не только для важного оздоравливающего действия – массажа, но и, одновременно, для игры. Как показывает практика, при соединении серьезных и важных вещей с игрой первые быстрее усваиваются ребенком и дают максимально хороший результат.

Особую роль при выполнении спортивных упражнений играет **музыка**. Она задаёт бодрый ритм, поднимает настроение, помогая не замечать трудностей в выполнении напряжённых физических движений.

Есть интересный вид игровой зарядки – **мульт-зарядка**, которая, помимо зажигательной **музыки**, сопровождается видеорядом с забавными **мультяшными персонажами**.

Герои любимых **мультфильмов** или забавные анимированные персонажи помогут вам привить малышу любовь к спорту!

Можно использовать **мульт-зарядку утром**, а также в перерывах между длительными малоподвижными занятиями.

В Интернете можно найти множество видеороликов с такими **мульт-зарядками**.

1.

<https://yandex.ru/video/preview/?filmId=8008223982585278596&text=видео%20мультизарядка%20для%20малышей&path=wizard&parent-reqid=1586878757851132-167418127093820361700326-production-app-host-man-web-yp-145&redircnt=1586878766.1>

2.

<https://yandex.ru/video/preview/?filmId=9434123693787109583&text=видео%20мультизарядка%20для%20малышей&path=wizard&parent-reqid=1586878757851132-167418127093820361700326-production-app-host-man-web-yp-145&redircnt=1586878843.1>

3.

<https://yandex.ru/video/preview/?filmId=1199536121061260427&text=видео%20мультизарядка%20для%20малышей&path=wizard&parent-reqid=1586878757851132-167418127093820361700326-production-app-host-man-web-yp-145&redircnt=1586878914.1>

И главное – не забывайте, как важен для детей пример взрослых!

Если хотите научить ребенка здоровому образу жизни – не говорите о нем, а живите им. Пример лучше слов научит ваших детей делать то, что хорошо, правильно и полезно. К тому же, такие простые упражнения одинаково полезны как для малыша, так и для взрослого человека. Пусть весёлая **мультизарядка** для детей и взрослых станет прекрасным началом вашего дня!