

муниципальное дошкольное
образовательное учреждение детский сад № 112

Работаем в условиях самоизоляции

Консультация для родителей
Весёлая физкультура с папой и мамой!

Подготовили инструктора по физкультуре
детского сада №112 "Родничок"

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.

Предлагаю 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. Ходьба с разными положениями рук.

Основная часть.

- Ребёнок стоит, ноги на ширине плеч, руки опущены вниз. На вдох поднимает руки вверх - в стороны, встаёт на носки, потягивается и на выдох в исходное положение. Повторить 4 – 6 раз.
- Ребёнок стоит, ноги на ширине плеч, руки опущены вниз. На выдохе спокойно приседает, опуская руки перед коленями на пол, и на вдохе возвращается в исходное положение. Повторить 4 – 5 – 6 раз.
- Ребёнок на спокойном дыхании выполняет наклоны в различные стороны: вперёд, назад (с осторожностью, в стороны. Повторить 2 – 3 – 4 раза в каждую сторону).
- Ребёнок стоит, ноги на ширине плеч, руки внизу. На выдохе делает поворот в сторону и хлопок руками над головой, на выдохе в исходное положение и в другую сторону. Повторить 4 – 5 раз в каждую сторону.

- Ребёнок выполняет маховые движения ногами, при необходимости держась за спинку стула.
- Ребёнок выполняет прыжки обеими ногами сначала на месте, затем прыжки вперёд – назад. Дыхание спокойное, упражнение длительностью 20 – 30 сек.

Заканчиваем зарядку спокойной ходьбой по комнате в течение 1 – 3 минут.

- Спокойная ходьба по комнате в течение 1 – 3 минут.

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.

Заключительная часть.

Ходьба в колонне, специальные дыхательные упражнения с медленным продолжительным выдохом или игровые упражнения («шина спустилась», «мяч лопнул»).

Так же можно с ребёнком провести игровые упражнения:

«Хлопки»

Два хлопка над головой,

Два хлопка перед собой,

Две руки за спину прячем

И на двух ногах поскачем.

«Солнышко»

Солнышко, солнышко, Дети медленно рисуют круг руками, поднимая их через стороны вверх перед лицом.

Выгляни в окошко, Разводят их в стороны, имитируя открывание окна.

Любят тебя детки, Посылают воздушный поцелуй и сдувают его с ладоней.

Детки – малолетки. Приседают.

«Большие и маленькие ноги»

Большие ноги шли по дороге,

Большие ноги шли по дороге.

Маленькие ножки бежали по дорожке,

Маленькие ножки бежали по дорожке.