

Памятка для родителей

«Здоровье в порядке, спасибо зарядке!»



Папы и мамы! Помните!

Значение двигательной активности в жизни ребенка трудно переоценить. Для того, чтобы зарядка стала для него необходимой привычкой, необходимо выполнять следующие условия:

- Приучать своего ребенка к гимнастике с 2—3 лет.
- Выполнять зарядку ежедневно, несмотря ни на какие обстоятельства. Их можно придумать много и разных.
- Превращать утреннюю зарядку в праздник бодрости и поднятия духа.
- Включать веселую и ритмичную музыку.
- Открывать окна и шторы для потока солнечного света и свежего воздуха.
- Выполнять зарядку вместе со своим ребенком.
- Выполнять зарядку в течение 10-20 минут.
- Включать в комплекс зарядки не более 8—10 упражнений.
- Подмечать и подчеркивать достижения своего ребенка в выполнении упражнений комплекса зарядки.
- Менять упражнения, если они наскучили ребенку и придумывать вместе с ним новые упражнения.



Примерная структура утренней зарядки дома:

1. Разминка — бег, ходьба на месте и в движении, если позволяет площадь.
 2. Повороты, наклоны головы.
 3. Упражнения для рук плечевого пояса (махи руками, хлопки, вращение кистей рук)
 4. Упражнения для туловища (наклоны, скручивания корпуса влево-право)
 5. Упражнения для ног.
- Упражнения выполняются из разных исходных положений (стоя, сидя, лежа).
6. Прыжки с переходом на ходьбу.
 7. Упражнения на дыхание (дыхательная гимнастика «Воздушный шар», «Слон», «Парус», «Свеча» и т.д.

И помните, личный пример заразителен! Детям свойственно копировать взрослых, а потому, если он будет видеть вашу заинтересованность, т.е. вы будете не просто его контролировать, но и заниматься вместе с ним, то и результат не замедлит проявиться — ребёнок будет заниматься с удовольствием, более того у него это в скором времени войдёт в привычку.

Успехов Вам!