Консультация для родителей

**«О пользе утренней гимнастики»**

Одной из самых хороших привычек, которые необходимо прививать с детства является утренняя гимнастика, а по-простому – зарядка. Многие помнят утреннюю зарядку в детском саду и школе. Все знают, как тяжело поднять ребенка с постели ранним утром, но с утренней гимнастикой начинать день интересней и веселее. Это своеобразная игра, которая поможет проснуться как ребенку, так и родителям. Ведь идеальная зарядка – это забава, которая приносит огромную пользу и никогда не надоедает.

Регулярные занятия укрепляют детский организм, развивают и духовно, и физически. После зарядки настроение у детей более  веселое и энергичное, ведь они правильно проснулись. Со временем, при постоянных занятиях, у детей формируется правильная осанка, укрепляется здоровье и иммунитет.

Благодаря утренней гимнастике у детей не будет проблем со зрением, опорно-двигательная система сможет развиваться, не возникнут желудочные патологий и стрессы. Особое внимание на зарядку нужно обратить тем родителям, чьи дети не ходят на спортивные секции.

Так что, если хотите прогнать сонливость и увидеть своего ребенка бодрым и веселым – включайте музыку и вместе на зарядку.

Начинайте с дыхательных упражнений. Разведите руки и вдохните через нос, после опустите руки и выдохните через рот. У ребенка не сразу все будет получаться, но не унывайте. Пару повторений и все выйдет.

После дыхательных упражнений – ходьба. Ходите кругами по комнате, сначала медленно, потом быстрее и снова медленно. Теперь бегом марш! Топать можно под веселые песенки или стишки мамы. Не бойтесь – ребенок все быстро запомнит и будет повторять все вместе с вами. Так вы тренируете не только его тело, но и мозг.

Теперь переходим к наклонам – научите наклоняться малыша к игрушке, брать ее, поднимать высоко вверх и снова класть на пол. Так необходимо повторить несколько раз.

Закончить зарядку можно лежа на полу. Нужно только поднимать ножки. После поднимания сгибаем ножки в коленках и распрямляем – несколько повторов и можно отдыхать. Но всего пару минут, ведь на кухне стынет завтрак.