***МКДОУ « Детский сад комбинированного вида «Рябинушка»***

***ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ***

***«ПОЛЬЗА УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ»***

Утренняя зарядка — залог бодрости и хорошего настроения на весь день. Простые, понятные, приносящие удовольствие ребенку упражнения позволяют развить ловкость, координацию движения и мышечную силу. Мы подготовили для вас комплекс упражнений, который поможет не только укрепить здоровье, но и развить творческие способности.

**Самое важное правило — «не навреди».**

**Плюсы занятий спортом:**

- при физических занятиях в человеческом организме происходит ускорение процессов метаболизма, в результате чего интенсивно сжигаются клетки жира;

- спорт помогает укреплению иммунитета, особенно против вирусных и простудных заболеваний;

-спорт положительно влияет на позвоночник человека, вырабатывая правильную здоровую осанку;

- постоянные спортивные занятия способствуют укреплению мышечного каркаса, улучшают костную ткань, кислород намного легче поступает ко всем мышцам, за счет этого улучшается метаболизм в клетках и липидный обмен;

- благодаря занятиям спортом улучшается состояние сердечно-сосудистой системы;

-спорт благотворно воздействует на нервную систему человека;

-активные занятия улучшают внимание.

**Занимаемся спортом дома:**

-На занятия достаточно выделить 15-20 минут в день.

**Одежда**

Стоит внимательно отнестись к выбору одежды и обуви для занятий. В домашних условиях обувь при зарядке можно не надевать, но обязательно оставьте носочки. Стоит избегать крупных швов, пуговиц или иных предметов, которые могут натирать и создавать неудобства при активном движении.

**Просторное место для занятий**

Уберите все лишние предметы, обезопасьте углы.

**1.Упражнения для рук и плеч**

«***Тянемся к солнышку***» — ребенок стоит, расставив ноги на ширине плеч, руки вытянуты вдоль тела. На вдох руки поднимаются вверх, ребенок становится на цыпочки. На выдохе руки опускаются вниз, ноги встают полностью на ступню.

***«Поздороваемся с пальчиками ног»*** — ребенок стоит, расставив ноги на ширине плеч, руки в стороны. Поочередно на выдохе ребенок наклоняется к носкам ног, стараясь дотянуться руками как можно дальше.

***«Мельница»*** — ребенок стоит, расставив ноги на ширине плеч. Наклон вперед, руки в стороны. Поочередно одна рука тянется к полу, вторая поднимается вверх.

***«Аплодисменты»*** — ребенок ходит по комнате, хлопает в ладоши, максимально разводя руки, чтобы потренировать плечевой пояс. Поочередно совершает хлопок спереди, над головой, за спиной.

**2.Упражнения для туловища**

***«Старт пловца»*** —ребенок стоит, расставив ноги на ширине плеч, руки сомкнуты за спиной. На вдохе наклон вперед, руки приподнимаются. На выдохе в и. п.

***«Спиралька»*** — ребенок стоит, расставив ноги на ширине плеч, руки на поясе. Поочередный поворот туловища в разные стороны, не отрывая ног от пола. Можно усложнить упражнение, добавив руку, тянущуюся в сторону поворота.

**«Тюлень»** — ребенок лежит на спине, руки вытянуты над головой. На вдох переворот на живот. На выдохе — возврат обратно. Поочередно выполнять через левое и правое плечо.

«**Зайка» —** положение стоя, пятки вместе, носки врозь. Руки скрещены на плечах. Прыгаем на месте. Усложняем упражнение, прыгая вокруг предметов.

**«Кошечка»** — ребенок становится на четвереньки, голова опущена вниз. На вдох голова поднимается, тело максимально выгибается. На выдох возврат в исходное положение. Мяукать разрешается!

**«Прятки»** — ребенок садится на пол, ягодицы должны касаться пяток. Наклоняемся вперед, стараясь животом коснуться коленей, не забываем вытягивать руки. Можно сыграть в игру: за нами следят вредные птицы, а мы — супергерои-Мимимишки. Нужно так прижаться к земле, чтобы никто не заметил.

**«Гибкий кустик»** — ребенок стоит прямо, ноги вместе. Поднимаем руки и соединяем ладони над головой. Прогибаемся в грудном отделе и откидываем корпус назад. Необходимо исключить сильный прогиб в пояснице.

«**Березка на ветру**» — ребенок стоит прямо, руки подняты вверх над головой, пальцы сцеплены в замок. Тянемся вверх и наклоняемся сначала в одну, а потом в другую сторону.

**3.Упражнения для ног**

«***Невидимый стул»*** — ребенок стоит, расставив ноги на ширине плеч, руки перед собой. Делаем медленные приседания. В зависимости от возраста, выбирайте «глубину» присяда.

«***Топотушки»*** — ребенок стоит, расставив ноги на ширине плеч, руки на поясе. Ходьба на носках, пятках, на тыльной и внутренней стороне стопы.

***«Шагающая цапля***» — ноги на ширине плеч, руки на поясе. Ходьба с высоким поднятием колен. Можно сопроводить веселыми криками цапли и других птиц.

***«Лабиринт»*** — выставляется несколько предметов в ряд, по очереди, попарно «воротами». Ребенок передвигается между предметами, стараясь не задевать и не пропускать «ворота».

**Ежедневная зарядка** для вашего ребенка станет отличным помощником в самоорганизации и самодисциплине, поможет увеличить сопротивляемость организма к атакам вирусов, а повысить настроение и увеличить заряд энергии.

Инструктор по ФИЗО: Шаркунова Т.А.