

Консультация для родителей

«Утренняя зарядка – здоровье в порядке»

Утренняя гимнастика в детском саду является обязательной частью распорядка дня. Зарядка проводится в определённые часы до завтрака, поэтому старайтесь привести ребёнка в детский сад без опозданий так, чтобы ребёнок успел её сделать.

Утренняя гимнастика – это комплекс специально подобранных упражнений, которые проводятся с целью настроить, «зарядить» организм ребенка на весь предстоящий день. Воспитатели подбирают упражнения с учетом возраста: детям должно быть не только по силам выполнять их, но еще и интересно.

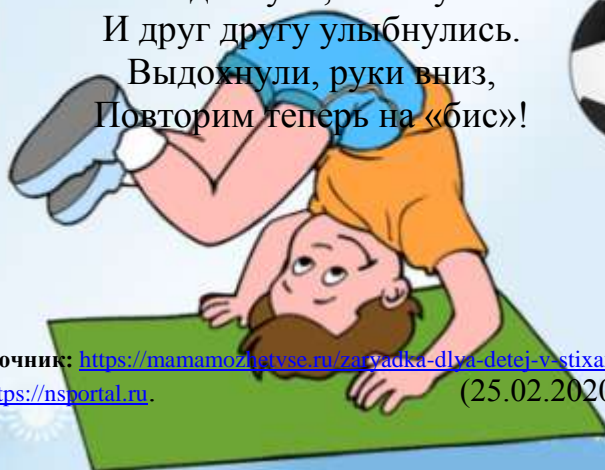
Важность утренней гимнастики.

Зарядка - укрепляет здоровье, помогает сопротивляться против ежедневной атаки всевозможных вирусов и инфекций, закалиться и укрепить силы, правильно сформировать опорно-двигательный аппарат. Кроме того, ежедневные занятия спортом помогают воспитать у малышей некоторые качества, важные для дальнейшей жизни —упорство, желание четко и уверенно идти к намеченной цели и не бросать важные дела на половине пути. Зарядка имеет благоприятное влияние на обмен веществ в организме, а также на поддержание мышц в тонусе.

Чтобы зарядки были разнообразными, не обязательно знать великое множество специальных текстов. Достаточно иметь под рукой сборник с детскими стихами, на многие из которых можно придумать движения. Просто прочитывайте четверостишие за четверостишьем и изображайте вместе с ребенком все, о чем в них говорится. Занимаясь такой веселой зарядкой, вы развиваете творческие способности и память своего ребенка, а позитивное настроение и детский смех прибавят вам заряд бодрости и здоровья!!!

Потягушки

Мы на цыпочки привстали,
Ручки кверху мы подняли,
Мы вздохнули, потянулись.
И друг другу улыбнулись.
Выдохнули, руки вниз,
Повторим теперь на «бис»!



Источник: <https://mamamozhetvse.ru/zaryadka-dlya-detej-v-stixax.html>
<https://nsportal.ru> (25.02.2020г.)