

## Рекомендации для родителей

### «Весёлая зарядка»

Несложный комплекс физических упражнений оказывает положительное влияние на деятельность всех органов и систем «сердечно - сосудистую, дыхательную, нервную, обмен веществ, опорно-двигательный аппарат» способствует формированию правильной осанки и предупреждению плоскостопия, воспитывает хорошую привычку заниматься физическими упражнениями каждый день. Важно, чтобы каждое движение кроха выполнял с удовольствием и без лишнего напряжения.

### «Нескучная гимнастика».

**«Выпустим жука на волю».** Выполним дыхательное упражнение — «Жук-дровосек».

*Описание:* Садимся на пол, скрестив руки на груди, голова опущена вниз. Напрягаем грудную клетку, произнося звук «ж-ж-ж» — выдох. Теперь разводим руки в стороны, расправляем плечи, голову держим прямо — вдох:

А может быть, это был жук дровосек (ж-ж-ж)

И лишь притворился, что он человек?

### **«Гибкий маленький котёнок»**

*Описание:* Ложимся на коврик, на живот и начинаем потягиваться, как это делают котята.

Малыш должен округлить спинку, а потом выпрямить её:

А котята спинки выгнут

И неслышно с места прыгнут,

Перед тем как прогуляться,

Начинают умываться.

### **«Змейка юркая ползет»**

*Описание:* А теперь в положении на животе попробуем проползти, как настоящая змея:

Однажды я увидел змею.

И сам себе задал вопрос —

Где у него начинается шея,

И где кончается хвост?

### **«Ёж колючки распустил»**

Ещё одно дыхательное упражнение «Ёжик».

*Описание:* Ложимся на спину, руки вдоль туловища.

Сгибаем ноги и руки, притягиваем их к груди, выдыхаем, произнося вслух «бр-р-р-р!» — так ёжик замерз. Потом опускаем ноги, поднимаем руки вверх — вдох (ёжик согрелся).

Повторяем несколько раз:

Вот свернулся ёж в клубок,

Потому что он продрог.

Лучик ёжика коснулся,

Ёжик сладко потянулся.

**Обратите внимание:** если ваша гимнастика прошла настолько активно, что ребенок не может успокоиться, начинает бегать по комнатам и прыгать на кровати, не торопитесь его наказывать, а лучше еще чуть-чуть поиграйте с ним под музыку. Лишняя ругань в конце гимнастики может вызвать нежелание заниматься ею вообще.

Не забудьте, что гимнастикой следует заниматься в хорошо проверяемой комнате, когда у ребенка хорошее настроение и после последнего приема пищи прошел как минимум час.