

Консультация для родителей «Зарядка –это весело»

Подготовил воспитатель по ФИЗО:

Булгакова Виктория Владимировна

Для чего нужна зарядка?
Это вовсе не загадка!
Чтобы силу развивать
И весь день не уставать!

Физические упражнения укрепляют детский организм, развивают, тренируют память, воспитывают в ребенке внимание, терпение и выносливость, закаляют. Будь то двухлетний малыш или школьник, зарядка будет одинаково полезна каждому из них. Зарядка для детей важна чрезвычайно, так как помогает сопротивляться против ежедневной атаки всевозможных вирусов и инфекций, укрепить силы, правильно сформировать опорно-двигательный аппарат. Кроме того, ежедневные занятия спортом помогают воспитывать у малышек некоторые качества, важные для дальнейшей жизни – упорство, желание четко и уверенно идти к намеченной цели и не бросать важные дела на половине пути. Зарядка благоприятно влияет на обмен веществ в организме, а также на поддержание мышц в тонусе. Кроме того, это создаст отличное настроение на весь день, ребенок целый день будет чувствовать себя бодрым и веселым. Дома также рекомендуется проводить с детьми утреннюю гимнастику по выходным. Наверняка, родители практически ежедневно сталкиваются с такой проблемой: трудно или даже практически невозможно вовремя разбудить детей утром. Или же малыши сами все время жалуются, что просыпаться и вставать никакого настроения у них не бывает. Значит, пора разучивать упражнения утренней зарядки для детей! Родители, а вы делаете зарядку по утрам вместе с детьми? Личный пример родителей для ребенка убедительнее всяких аргументов, и лучший способ привить ребенку любовь к физкультуре – заниматься ею вместе с ним!

Дети обладают удивительным качеством: они подсознательно запоминают слова и поступки взрослых, даже копируют выражение лица. Это можно с успехом использовать для развития у ребенка вкуса к физической культуре.

Предлагаемые упражнения не представляют для взрослого человека особой сложности. Если ваши движения поначалу будут не слишком изящны, не комплекуйте, и, поверьте, у вас все получится! А ребенок, ежедневно видя перед собой энергичную и веселую маму, учится верить в себя! Очень важен эмоциональный фон занятий. Учтите, что у малыша свои критерии в оценке любого дела: понравилось или не понравилось, было весело или скучно, получалось или нет. Для него важна и ваша оценка. Если мама сказала: Молодец, у тебя все получится, – значит, так оно и есть! В непринужденной обстановке любое дело – в удовольствие. Поэтому больше улыбайтесь и шутите.

Рекомендации для выполнения упражнений.

Хорошая музыка- создает настроение и задает ритм движений. Каждое движение ребенок выполняет с удовольствием и без лишнего напряжения если вы делаете это с ним совместно. Чаще хвалите вашего маленького спортсмена за успехи. Старайтесь время от времени делать паузы, переключая внимание ребенка на другие занятия. Начните с простых движений. Старайтесь делать их одновременно, можно взяться за руки.

Главное помнить три основных принципа:

- 1.Разумно распределяйте нагрузку. Самое первое и главное правило проведения утренней зарядки для детей, которого должны придерживаться и строго ему следовать все родители без исключения, – это не навреди!
- 2.Проводите зарядку в игровой форме. Удержать интерес ребенка – непростая задача. Если зарядка будет однообразной, если вы будете чересчур строгим тренером, то ребенку такие занятия точно не придутся по вкусу..
- 3.Вовремя укладывайте спать. Если вы хотите, чтобы ребенок проснулся отдохнувшим и в хорошем расположении духа приступил к выполнению упражнений, то накануне вечером не затягивайте с отхождением ко сну. Чтобы зарядки были разнообразными, не обязательно знать великое множество специальных упражнений и текстов, вы можете использовать танцевальный прием.

Уважаемые родители, помните, что целью утренней зарядки является заблаговременное приведение организма в работоспособное состояние после сна, повышение общего тонуса и настроения, устранение сонливости и вялости, настраивает организм на предстоящую деятельность.