**Консультация для родителей**

**на тему:**

**«Укрепляем здоровье зарядкой»**

Значение утренней гимнастики для детей трудно переоценить. Зарядка – это главный шаг приучения ребенка к физкультуре. В последнее время основные увлечения детей сильно изменились (компьютер, видео игры). Такое понятие, как гиподинамия становится все более распространенным. Сидячий образ жизни, малоподвижные игры, приводят к недостатку движения, а это негативно сказывается на здоровье любого организма, тем более детского. И если взрослому легко объяснить всю пользу физкультуры, то ребенка надо увлекать. Именно поэтому очень важно проводить правильную утреннюю зарядку.

Практически все люди начинали и начинают свой день с утренней зарядки. Это не значит, что каждый из них делал махи руками, прыгал, приседал и т.д. М.М. Пришвин, например, совершал длительные прогулки по лесу. Утренняя зарядка должна быть индивидуальна, только в этом случае она принесет пользу. Как же составить свой комплекс зарядки? Прежде всего, нужно знать, что утренняя гимнастика предназначена не для тренировки, а для подготовки организма к активной дневной деятельности.

Очень часто родители сталкиваются с тем, что ребенок отказывается выполнять те или иные задания и упражнения. Не нужно его ругать. Возможно, ему тяжело выполнять их или просто неинтересно. И тут к вам на помощь придет ваша фантазия. Вместо простых махов руками можно предложить ребенку стать птичкой и полететь в теплые края, можно превратиться в зайчиков и прыгать от кустика к кустику, можно стать косолапым мишкой, который собирает шишки, и тогда приседания не покажутся ребенку такими скучными и рутинными.

Вот несколько советов по проведению зарядки с вашим малышом:

**Совет № 1.**Правильно выбирайте упражнения, и конечно же количество повторений. По мере взросления ребенка увеличивайте сложность и количество упражнений.

**Совет № 2.**Следите за состоянием вашего ребенка. Дыхание должно быть ровным и ритмичным. Пульс не должен превышать 150 ударов в минуту.

Помните, что утренняя гимнастика должна подготовить организм ребенка, пробудить его, а не перегрузить. Поэтому не стоит давать малышу чрезмерную нагрузку, ведь это может привести к тому, что ребенок просто потеряет интерес к физическим упражнениям.

**Совет № 3**.Амплитуду движений, их скорость и интенсивность необходимо увеличивать постепенно.

Не стоит резко начинать то или иное упражнение. Сначала нужно делать медленно, чтобы избежать травм, затем уже быстрее и ритмичнее. Начинать зарядку нужно с упражнений для мышц плечевого пояса и заканчивать прыжками и подскоками. В конце утренней гимнастики рекомендуются упражнения на восстановление дыхания, такие как ходьба в умеренном темпе, ходьба на носочках как «мышки» и с выполнением дыхательных упражнений.
**Совет № 4**.Упражнений должно быть не более 5 –8.

**Совет № 5**.Комплекс упражнений периодически надо менять.

Обычно, комплекс утренней гимнастики меняется каждые 2 недели, но если ребенку очень понравились какие-то определенные упражнения, то можно их оставить. Ведь главная цель – это привить интерес к здоровому образу жизни. Например, в упражнении с приседаниями можно первые 2 недели поиграть в лилипутов и великанов, а потом превратиться в лягушонка, который спрятался и ждет, когда же пролетит комарик, чтобы его поймать, высоко выпрыгивая вверх. Здесь, родители, широкий простор для вашей фантазии!

**Совет № 6.**Время проведения зарядки 10 – 12 минут.

Не стоит перегружать утреннюю гимнастику упражнениями, иначе вы добьетесь обратного эффекта: не взбодрите ребенка, а только утомите. А вам это не нужно! Учитывайте это!

**Совет № 7.**Хвалите своего малыша!

Высокая самооценка – один из мощных стимулов для ребёнка выполнять любую работу, будь то домашнее задание или утренняя гигиеническая гимнастика. Всемерно поддерживайте в своём ребёнке высокую самооценку — поощряйте любое его достижение, и в ответ вы получите ещё большее старание. На занятиях физической культурой необходимо выдерживать единую «линию поведения» обоих родителей – не должно быть противоположных распоряжений (мама – «хватит бегать»; папа – «побегай ещё минут пять»). Если это происходит, ни о каком положительном отношении ребёнка к физкультуре просто не может быть и речи.

**Совет № 8.**Не ругайте своего ребенка!

Не ругайте своего ребёнка за временные неудачи. Ребёнок делает только первые шаги в неизвестном для него мире, а потому он очень болезненно реагирует на то, когда другие считают его слабым и неумелым. Особенно остро это проявляется, если родители не знают, как дать ребёнку понять, что они уважают его чувства, желание и мнения.

И самое главное, дорогие наши мамы и папы, будьте живым примером для подражания для своего ребенка! Если вы любите физкультуру и спорт, то и ваш малыш, глядя на вас, тоже обязательно полюбит физические упражнения!!!