



«Как сделать зарядку любимой привычкой ребенка»

Внимание мам и пап! В настоящее время большинство детей дошкольного возраста испытывают дефицит двигательной активности. Для компенсации потребности в движении ребенок должен ежедневно активно двигаться не менее двух часов.

Для того чтобы зарядка стала для вашего ребенка необходимой привычкой, вы должны неукоснительно выполнять следующие условия:

- Приучать ребенка к гимнастике как можно раньше (с 2-3 лет).
- Делать зарядку ежедневно, не смотря ни на какие обстоятельства. Их можно придумать много и разных.
- Превращать утреннюю зарядку в праздник бодрости и поднятия духа.
- Включать веселую и ритмичную музыку.
- Раздвигать шторы и открывать окно для потока солнечного света и воздуха.
- Делать зарядку вместе со своим ребенком в течение 10-20 минут.
- Включать в комплекс зарядки не более 10 упражнений.
- Подмечать и подчеркивать достижения своего ребенка в выполнении упражнений комплекса зарядки.
- Менять упражнения, если они наскучили ребенку, и придумывать вместе с ним новые упражнения.
- Если ребенок мало двигается, не оставляйте это без внимания. Таким детям необходим ваш личный пример.
- Позаботьтесь о том, чтобы в вашем доме был элементарный спортивный инвентарь: мяч, скакалка, обруч, гантели и т.д.

**Каждый день по утрам
Делаем зарядку,
Очень нравится нам
Делать по порядку.**

**Чтобы нам не болеть. И не простужаться,
Мы зарядкой всегда
Будем заниматься.**

Пусть не всё хорошо

**Может получиться,
Не печалься, дружок,
Надо научиться.**

Памятка для родителей №1.

Папы и мамы! Помните!

Дефицит двигательной активности ребенка-первоклассника составляет 40% от принятой нормы. Для компенсации потребности в движении ребенок должен ежедневно активно двигаться не менее 2 часов.

Для того, чтобы зарядка стала для вашего ребенка необходимой привычкой, вы должны неукоснительно выполнять следующие условия:

- Приучать своего ребенка к гимнастике с 2—3 лет.
- Выполнять зарядку ежедневно, несмотря ни на какие обстоятельства. Их можно придумать много и разных.
- Превращать утреннюю зарядку в праздник бодрости и поднятия духа.
- Включать веселую и ритмичную музыку.
- Открывать окна и шторы для потока солнечного света и свежего воздуха.
- Выполнять зарядку вместе со своим ребенком.
- Выполнять зарядку в течение 10-20 минут.
- Включать в комплекс зарядки не более 8—10 упражнений.
- Подмечать и подчеркивать достижения своего ребенка в выполнении упражнений комплекса зарядки.
- Менять упражнения, если они наскучили ребенку и придумывать вместе с ним новые упражнения.

Используемый источник:

https://nsportal.ru/download/#https://nsportal.ru/sites/default/files/2018/02/24/konsulta_tsiya_na_temu_kak_sdelat_zaryadku_lyubimoy_privyckoy_rebenka.docx

Зарядка

Кто спит в постели сладко?

Давно пора вставать!

Спешите на зарядку,
Мы вас не будем ждать.

Распахнуто окошко,

Нам холод нипочем!

И сон с себя стряхнем.

Но чтоб совсем встряхнуться.

Нам нужно потянуться.

Начинай! Не спеши!

Через нос робней дыши!

Я возьму мяч большой,

Подниму над головой,

Прогну спину

И мяч назад кину.

Чтоб ногам работу дать,

Будем дружно приседать.

Взял Сережа обруч свой,

Держит обруч за спиной.

Все, что делает Сережа,

Повторить попробуй тоже.

А теперь, детвора,

Умываться пора.

