**Родителям о правилах утренней гимнастики**

О пользе зарядки знают все от мала до велика, но лишь немногие выполняют ее регулярно. И совершенно напрасно, ведь утренняя зарядка заряжает энергией на целый день, развивает мышцы и формирует красивое тело, способствует оздоровлению организма, укрепляет иммунитет, дарит хорошее настроение.

Если вы решили приучать себя и ребенка к зарядке по утрам, приготовьтесь выполнять ее ежедневно. Она будет способствовать вашей дисциплине и организованности, что также благоприятно скажется на развитии волевых качеств ребенка. Договоритесь, что будете мотивировать друг друга и ни за что ее не пропустите.

Если хотите, чтобы утренняя зарядка приносила вам и ребенку пользу и радость, помните о нескольких правилах.

**Десять правил зарядки для детей**.

1. В теплое время года зарядку лучше выполнять на свежем воздухе.

Это принесет больше пользы и поможет быстрее проснуться. Если же погода или условия не слишком способствуют зарядке на улице, позаботьтесь о том, чтобы помещение, в котором вы будете заниматься вместе с ребенком, было хорошо проветрено и наполнено свежим воздухом.

2. Зарядку следует проводить на голодный желудок перед завтраком. Но перед упражнениями лучше прополоскать рот, можно выпить стакан воды.

3. Время зарядки и сложность упражнений зависит от состояния здоровья и возраста ребенка. В среднем зарядка не должна превышать 10-15 минут. Что бы зарядка не была скучной используйте веселые стишки. Примерный комплекс утренней зарядки в стихах приведены далее.

4. Не забывайте о музыке. Под веселую энергичную музыку делать зарядку веселее и интереснее.

5. Утреннюю зарядку следует начинать с быстрой ходьбы. Затем выполняйте упражнения для рук, пояса и спины, далее упражнения на укрепления мышц туловища и ног. Не забывайте о правильной осанке. Следите, чтобы ребенок выполнял все упражнения правильно.

6. Заканчивать зарядку стоит прыжками или бегом на месте. Заключительные упражнения должны длиться не более минуты. Затем переходите к ходьбе и упражнениям для успокоения дыхания.

7. Следите за дыханием ребенка. Вдох нужно делать через нос глубоко, а выдох – через рот медленно.

8. Зарядку следует заканчивать обливанием, душем или обтираниями.

9. Каждые 2-3 недели меняйте упражнения, чтобы ребенку не надоело.

10. Увеличивайте сложность и интенсивность движений постепенно, чтобы детский организм привык к нагрузке.

**Комплексы утренней зарядки в стихах.**

Медвежата в чаще жили,

Головой своей крутили.

Вот так, вот так.

*Ребенок выполняет круговые движения головой.*

Головой своей крутили.

Медвежата мед искали,

Дружно дерево качали.

Вот так, вот так.

*Поднимаем руки вверх и делаем наклоны вправо и влево.*

Дружно дерево качали.

А потом они ходили

*Ходит «по - медвежьи»*

И из речки воду пили.

Вот так, вот так.

И из речки воду пили.

*Выполняет наклоны туловища вперед.*

А потом они плясали,

*Выполняет «пружинку» с поворотом туловища влево и вправо*

Лапы выше поднимали.

*Прыгает, хлопая руками над головой.*

Вот так, вот так

Лапы выше поднимали.

☺☺☺

На лесной полянке в ряд

Звери делают зарядку.

Заяц головой вращает,

*Ребенок выполняет повороты головы вправо и влево*

Мышцы шеи разминает.

Делает старательно каждое движение,

Очень ему нравится это упражнение.

Полосатый енот

Изображает вертолет:

*Разводит руки в стороны, поворачивается назад и вперед.*

Лапками машет назад и вперед,

Словно собрался в далекий полет.

Серый вол немного сонный,

Выполняет он наклоны.

*Выполняет наклоны в стороны.*

Ты, волчишка, не ленись,

Вправо, влево наклонись,

А потом вперед, назад,

Получишь бодрости заряд!

Медвежонок приседает,

*Выполняет приседания.*

От пола пятки отрывает,

Спинку держит прямо – прямо!

Так учила его мама.

Ну а белки, словно мячики,

*Прыгает.*

Дружно прыгают и скачут!