Памятка родителям

«Здоровье в порядке – спасибо зарядке»

Радостное утро – залог счастливого дня. А положительные эмоции, которыми наполнен ребенок в этот день способствуют сохранению эмоционального здоровья. Именно зарядка, проведенная совместно с родителями, поднимет настроение, создаст атмосферу доверия, тепла и уюта.

Чтобы быть здоровым нужно не только хорошо и правильно питаться, но и заниматься физическими упражнениями, вести подвижный образ жизни. Эта тема особенно актуальна в наше время, когда мало детей рождается здоровыми. Дети — наше будущее, и от состояния их здоровья зависит, будет ли страна процветать или погрязнет в демографических проблемах. Утренняя гимнастика и гимнастика пробуждения — это важные кирпичики в становлении фундамента здоровья детей.

Дети стремятся быстрее повзрослеть, вот и начинают вести себя, как взрослые и подражать им. Если у вас в семье всё в порядке с родительским авторитетом, тогда он будет подражать родителям. Чтобы у ребенка вызвать интерес к этому виду двигательной активности включайте игровые моменты, используя персонажей кукольного театра, сказочных, мультяшных любимых персонажей, используйте музыкальное сопровождение и т.д. Постепенно в игровой форме ваш ребенок привыкнет этому виду двигательной активности и это будет первым шагом воспитания любви к спорту.

Какой должна быть утренняя зарядка?

- Регулярной. Оздоровительный эффект достигается с помощью систематического выполнения.
- Умеренной. Все упражнения желательно выполнять в умеренном темпе во избежание переутомления ребенка.
- Доступной. Упражнения должны быть простыми и знакомыми, чтобы детям не пришлось затрачивать много усилий для их освоения • Постепенной. Соблюдать принцип от простого к сложному.
- Разнообразной. Для поддержки интереса детей.

Примерный комплекс упражнений утренней зарядки

1. Потягивание
2. Ходьба и бег в спокойном темпе
3. Дыхательные упражнения
4. Сгибание и разгибание, вращение рук
5. Наклоны вперед и в стороны
6. Поднимание и опускание ног и туловища в положении лежа на спине
7. Прыжки
8. Медленная ходьба с упражнениями для восстановления дыхания