



Радостное утро - залог счастливого дня. А положительные эмоции, которыми наполнен ребёнок в этот день, способствуют сохранению эмоционального здоровья. Именно зарядка, проведённая с родителями, поднимает настроение, создаёт атмосферу доверия, тепла и уюта.



Главная задача родителей- Добиться того, чтобы физические упражнения не превращались для ребёнка в рутинную работу, а проходили в виде интересной игры.



**Помните! –
Здоровье детей в наших руках!
Будьте здоровы!**

Для чего нужна зарядка?

- 1. Поднимает настроение.**
- 2. Содействует развитию правильной осанки, усиливает кровообращение, содействует обмену веществ.**
- 3. Воспитывает внимание, целеустремленность, способствует повышению умственной деятельности, вызывает эмоции и радостные ощущения.**
- 4. Повышая жизненный тонус организма, создает благоприятные условия для дальнейшей деятельности, благотворно влияет на развитие организованности, выдержки, дисциплинированности.**
- 5. Активизация работы мышц в начале дня активизирует сердечно - сосудистую, дыхательную системы.**



Что нужно знать об утренней зарядке для детей?

1. Помещение, в котором ребенок делает зарядку должно быть предварительно проветрено.
2. Упражнения делаются до еды, но после гигиенических процедур.
3. Продолжительность зарядки не должна превышать 10-15 минут. За это время можно получить максимум пользы, и в то же время она ребенку не успеет надоесть.
4. Лучше всего выполнять упражнения под любимую музыку ребенка, или рассказывая ему стишок.
5. Зарядку по утрам для детей следует начинать с ходьбы (на месте или по кругу) и упражнений на дыхание, затем разминаем шею, плечи, руки и т.д. То есть двигаемся сверху вниз. Заканчивать комплекс упражнений также лучше ходьбой и дыхательными упражнениями.
6. Во время утренней зарядки родителю нужно следить, чтобы ребенок вдыхал через нос, а выдыхал через рот.



ПРИМЕРНЫЙ КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ЗАРЯДКИ

1. Ходьба на месте. Высоко поднимать колени. Лёгкий бег. Ходьба по кругу на пятках, руки на поясе (15 — 20 секунд).
2. И. п. — основная стойка. Поднять руки в стороны (вдох), опустить вниз (выдох).
3. И. п. — ноги врозь, руки вверх. Сделать наклон вперед, коснуться руками пола (выдох), вернуться в и. п. (вдох).
4. И. п. — руки на поясе. Поднять прямую ногу, махом отвести её назад, снова вперед, вернуться в и. п. Выполнять упражнение, чередуя махи правой и левой ногами.
5. И. п. — ноги врозь, руки за головой. Совершать наклоны вправо и влево, одновременно



МБОУДО ЕЦВР



Буклет «Зарядка-это весело!»

**Подготовила
Педагог
дополнительного
образования
Шаповалова Н.А.**

Ст. Егорлыкская
2022г.