**Национальный проект "Образование"**

**Консультационный центр "Шаг навстречу"**

**Консультация для родителей**

**"Как приучить ребёнка делать зарядку"**

Уже в слове «зарядка» скрыт её смысл. Цель – не только подготовить организм к рабочему дню, но и зарядить энергией, положительными эмоциями. Утром она необходима, чтобы организм заработал. Выполняя упражнения, мы создаём нагрузку на мышцы, стимулируем дыхательную систему, кровеносная система насыщается кислородом, разносит его по всему организму, помогая быстро включиться в работу.

Зарядка решает не только оздоровительные задачи, но ещё и дисциплинирует. Занимайтесь утром до еды, не растягивайте упражнения на весь день, делайте весь комплекс сразу, потратьте на занятие 10–15 минут.

Не заставляйте детей выполнять упражнения, а стимулируйте их и пытайтесь заинтересовать. Не делайте просто наклоны, включите музыку, встаньте с ребёнком, проводите тематические зарядки. Например, сегодня все упражнения посвятите теме «Зоопарк», делайте движения, которые выполняют животные. Бегайте с ускорением как гепард, прыгайте как зайчики, ходите как рак.

## Превратите в игру

Превращаем зарядку с ребёнком в игру. Например, разложите мягкие игрушки в разных комнатах или в разных углах одной комнаты: на полу, стуле, шкафу. Скажите ребёнку, что он превращается в таксиста, который должен собрать и отвезти все игрушки. Но машина не может ехать без заправки, поэтому она останавливается и делает упражнения. Если сказать: «Поднимай плечи», ребёнок не выполнит. Но назовите это занятие «Незнайка» и спросите: «Как этот персонаж делает?», и ребёнок вам покажет. Одно упражнение равняется одной заправке. Так и играем: сегодня – таксист, завтра – полицейский, послезавтра – врач.

Проводим разминку «Автосервис», где ремонтируем игрушечную машину. Перед работой надо покрутить руками, сделали упражнение «Фонарики», но инструменты лежат в другой комнате, и за ними приходится постоянно бегать. Участвуйте в игре вместе с ребёнком, одно колесо крутит он, второе – вы. Сыграйте в официантов, которым надо принять и разнести заказы, помыть посуду. Сюжетные игры не только делают зарядку разнообразной, но и развивают воображение, учат разным профессиям. Если у вас нет нужного оборудования, нарисуйте или вообразите его. Такая зарядка может продолжаться и 20 минут, главное – удержать внимание ребёнка.

Обратите внимание на дисцип­лину во время зарядки. Если малыш балуется, прекратите занятие, потому что цели вы не достигните. Следите за техникой выполнения и дыханием. На усиление делайте выдох. Замечайте состояние ребёнка: если он вялый, расстроенный, усталый, то не будет делать правильно и не получит удовольствия.

## 3–5 лет

Упражнения зависят от возраста ребёнка. Трёхлеткам хватит пять упражнений по три-четыре повторения, потому что им тяжело запомнить и быстро наскучит. Если сейчас правильно запомнит и выполнит упражнения, то продолжит это делать в будущем. Главное, чтобы кроха не отвлёкся на другие вещи. Младшие не запомнят двусоставное упражнение, им сложно выполнить упражнения на координацию или приседания на одной ноге. Упрощайте комплекс для них.

Трёхлетку нужно увлечь не зарядкой, а игрой. Придумайте, что идёте в гости к попугаю и преодолеваете препятствия по дороге, собирая его друзей – игрушки. Сначала выстройте лабиринт из стульев, подушек, одеял, в котором нельзя касаться стен. Ребёнок должен проползти на четвереньках – как собака. Если зацепился, начинает сначала. После каждого упражнения восстанавливайте дыхание: поднимаем руки и одно­временно вдыхаем, опускаем руки – выдох. Затем перешагиваем кубики, которые играют роль пеньков. Дальше ползём по‑обезьяньи на вытянутых руках и ногах. На последнем этапе прыгаем по извилистой тропинке как зайчики. На каждой станции забираем друга попугая: собаку, аиста, обезьянку, зайца. Этот метод круговой тренировки подходит всем, для детей постарше усложните задание, увеличьте дистанцию. Пусть выполняют все упражнения в движении, если остановятся – потеряют интерес.

## 6–8 лет

Дети выполняют до десяти упражнений по 6–8 повторений. Ребёнку в этом возрасте тоже понравятся тематические зарядки, например «Пожар». Пофантазируйте, что вы отправляетесь на базу пожарных, где готовитесь стать профессионалом, но для этого надо пройти подготовку. Покажите, каким должен быть пожарный – сгибаем, разгибаем руки, показывая силу. Когда пожарные спешат на выезд, они садятся в машину, изобразите, как крутятся колёса – вращайте руками. Продемонстрируйте, как пожарные качают воду насосом.

Для занятий возьмите обычный игровой мяч, для более эффективной тренировки подойдёт набивной мяч.

**1**. Сначала выполните упражнение для рук. Встаньте удобно, прижмите мяч двумя руками к груди. Вытяните руки вперёд с мячом. Затем медленно верните в исходное положение.

**2**. Скручивание. Стоя вытяните руки с мячом перед собой, сделайте поворот всем телом направо, вернитесь в исходное положение, затем – поворот налево и вернитесь.

**3**. Наклон вперёд. Ноги расставьте шире плеч, чтобы глубже прогнуться. На раз наклонитесь, смотрите перед собой, руки вытяните с мячом вперёд. На два выпрямитесь.

**4**. Замените приседания выпадами в сторону. На раз сделайте шаг вправо, одновременно руки с мячом выставьте вперёд, два – возвращаетесь, повторите упражнение в другую сторону. Пятки от пола не отрывайте, глубоко не садитесь.

**5**. Завершите прыжками вокруг мяча на одной, другой и двух ногах или перепрыгивайте его.

## 10–12 лет

Детям постарше можно включить 15 упражнений в зарядку до десяти повторений. Важно, чтобы они шли последовательно, разминая тело сверху вниз. Упражнения для этого возраста развивают суставы, связочный аппарат.

**1**. **«Пилим дрова»**. Встаньте лицом друг к другу, ноги поставьте врозь, одну немного выставьте вперёд для устойчивости, соедините ладони с ребёнком. По­очерёдно сгибайте и разгибайте руки в локтях, имитируя пилку дров. Выполняйте в медленном темпе, напрягайте мышцы рук, давите вперёд и создавайте сопротивление в ответ.

**2**. **Качайте пресс вместе**. Лягте на спину друг напротив друга, ноги согните в коленях, стопы разместите на полу параллельно друг другу, руки согните в локтях на груди. Теперь поднимайте корпус навстречу друг другу, зафиксируйте, улыбнитесь и хлопните в ладоши, вернитесь в исходное положение. Если ребёнку тяжело вставать, пусть поднимает не весь корпус, а только голову, плечи, лопатки и тянется к вашим рукам или мячу.

**3**. Чтобы сформировать мышцы поясницы, выполните упражнение **«Лодочка»**. Лягте на живот напротив друг друга, вытяните руки вперёд. Поднимайте прямые руки и ноги вверх, насколько у вас хватит гибкости. Удержитесь наверху и коснитесь руками напарника, после этого вернитесь в исходное положение.

**4**. В паре вы можете делать**«Велосипед»**, **«Ножницы»**, приседания, но также наклоны. Сядьте на коврик напротив друг друга, выпрямите и расставьте ноги перед собой. Голени прижмите к поверхности пола. Возьмитесь за руки и по очереди наклоняйтесь, вытягиваясь всем телом вперёд и как бы складываясь пополам.

**5**. Последнее упражнение – **отжимание с колен в паре**. Примите упор лёжа, опираясь на колени и ладони. Руки поставьте немного шире уровня плеч, ладони направьте вперёд. Опуститесь вниз, согнув руки в локтях, поднимитесь вверх, отрывая одну руку от пола и делая хлопок по ладони партнёра.

Продолжительность утренней гимнастики связана с возрастом ребенка: в 3 года время выполнения всего 5 минут, а в 6 лет – уже 10-12 минут. Постепенно увеличивается количество упражнений (с 4 до 6), число их повторений (с 5 до 8), продолжительность бега и подскоков (с 10-15 до 30-40 секунд на каждое упражнение).

     Используйте во время зарядки хорошо знакомые упражнения.

     Желательно каждые 10 дней заменять 1-2 упражнения, чтобы поддерживать у ребенка интерес к выполнению зарядки.

     Обращайте внимание на последовательность упражнений: сначала- 2 вводных упражнения (потягивание, ходьба, бег), затем - упражнения для рук и плечевого пояса, туловища, ног, опять ходьба и бег.

 Если ребенок отказывается заниматься, обязательно выясните для себя причину и попытайтесь ее устранить (например, полный – трудно двигаться, несистематические занятия и т.д.).

Не забывайте перед занятием проветрить комнату и убрать из нее все предметы, которые мешают или могут разбиться.

**Чего делать не следует**

     Раздражаться, если ребенок неправильно выполняет упражнения.

     Заниматься не систематически.

     Подсмеиваться над неумелостью ребенка.

     Надевать на ребенка теплую одежду.

     Проводить зарядку в плохом настроении.

     Надевать на ребенка гольфы, трусики или штанишки с тугими резинками.