Если вы хотите растить здорового и крепкого малыша, без зарядки не обойтись. **Физические упражнения укрепляют детский организм, развивают, тренируют память, воспитывают в ребёнке внимание, терпение и выносливость, закаляют.** Однако чтобы грамотно провести занятие на дому, родителям следует запом­нить несколько правил. **Приступайте к выполнению зарядки только в том случае, если малыш абсолютно здоров** и **находится в хорошем расположении духа**. Комплекс упражнений подберите таким образом, **чтобы работали все группы мышц.** Он может включать упражнения для рук, спины, ног. Р**ебёнка следует заинтересовать**. Зарядка проведите **в форме игры**, что в принципе сделать очень просто. Существует много стишков для проведения таких занятий, которые помогут провести вам время весело и с пользой.

Как на горке - снег, снег, (встать на носочки, руки вверх)

И под горкой - снег, снег, (присесть)*.*

И на елке - снег, снег, (встать, руки в стороны)

И под елкой - снег, снег (обхватить себя руками)

А под снегом спит медведь (покачаться из стороны в сторону, руки в стороны)

Тише, тише. Не шуметь! (указательный палец приставить к губам, произнести шёпотом)*.*

Превратитесь на время занятия зарядкой в... животных! Утят, цыплят, котят, рыбок и так далее - в зависимости от того, какое упражнение нужно выполнить. И обязательно выполняйте весь комплекс вместе с малышом, а не стойте рядом в качестве надсмотрщика!



**Вслед за Багирой**

Походите с ребенком по квартире на носочках (руки на поясе). Меняйте направле­ние шага - то прямо друг за другом, то зигзагом, то кругами. Объясните детке, что вы - пантера, мягко ступающая по джунглям, а он - крадущийся Маугли, и вы на охоте выслеживаете добычу. Подобные сюже­ты неизменно пользуются успехом у детей, а, кроме того, данное упражнение тренирует вестибулярный аппарат.

**Мама Кенга и крошка Ру**

Теперь мама превращается в Кенгу, а ее детка, соответственно, в крошку Ру. Задача - повторить фирменный прыжок кенгуру. Нужно подпрыгнуть как можно выше и в прыжке вытянуть вперед и руки, и ноги так, чтобы они макси­мально приблизились друг к другу, «поздоровались» в воздухе. Задействованы практически все мышцы тела.

**Змеиного царя дочь**

Дружно укладываемся на животики. Руки согнуты в локтях так, чтобы ладони лежали на уровне плеч. На счет «раз» вытягиваем руки вперед, немного оторвав их от поверхности пола и прогибаясь в спине. При этом ноги продолжают ле­жать, вытянувшись по всей длине и плотно прижавшись, друг к другу. На счет «два» возвращаемся в исход­ное положение. Во время выполнения упражнения непременно нужно шипеть, как змея. И это не просто элемент игры, а прием, способствующий развитию дыхательной системы ре­бенка.

**Золотая рыбка** Упражнение выполняет­ся лежа на животе. Руки сгибаем под грудью. Ма­лыш выгибает спину, вы­прямляя при этом руки, соответственно, голова и грудь поднимаются, а ноги нужно согнуть так, чтобы носочками достать затылок.



**Мамин лягушонок**

Встаем, ноги расставляем шире плеч, руки сгибаем в локтях, имитируя лапки лягушки. И из этого положе­ния энергично приседаем, разводя колени в стороны так широко, как сможем. Можете и «поквакать» для до­стоверности.

**Папин жирафик**

А теперь постойте у сте­ны, максимально распря­мившись и прижавшись к ней плечами. Несмотря на простоту, это одно из самых эффективных упраж­нений для позвоночника и осанки.

Зарядка для детей должна проходить регулярно, а не от случая к случаю. Только тогда вам удастся добиться оздоровительного эффекта. Зарядка для детей – это так же и зарядка для родителей. Проведённое вместе занятие сблизит между собой членов семьи и принесёт пользу и неописуемое удовольствие для каждого из них.

Будь спортивным и здоровым!  
 Спортивным быть теперь вновь модно!  
 Со  спортом много ты поймёшь:  
 Спорт – и здоровье без таблеток,  
 Спорт – и веселье без забот.  
 С друзьями спортом заниматься,  
 Поверь, реально круглый год!  
 Мороз – коньки ты одеваешь,  
 Затем  на лыжи уж встаёшь!  
 Попробуй делать каждый день  
 Зарядку утром! Будет лень  
 Вначале, но привыкнешь скоро…  
 Здоровым станешь – это клёво!

Агния Жаброва

Подготовила: М.М. Шипицына, воспитатель по физической культуре и оздоровительной работе

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение города Кургана«Детский сад присмотра и оздоровления №2**

**«Дружная семейка»**

**ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

**На зарядку всей семьёй**

