

Консультация для родителей

## «Как приобщить малыша к утренней зарядке»

Зарядка способствует хорошему аппетиту, сну ребенка, ускоряет рост, улучшает настроение и способствует гармоничному развитию.

Делать зарядку необходимо в комфортной для ребенка одежде, чтобы ничего не стесняло его движения.

Как же приобщить ребенка к утренней зарядке? Кажется все просто, показываешь движения, а ребенок их повторяет. Но на самом деле взрослый показывает движения, а ребенок их не выполняет, убегает.

На первых порах ребенок не будет выполнять ваши указания и с не особым желанием включаться в зарядку. Но как же быть, что же делать, чтобы ребенка приобщить к утренней зарядке?

**Восемь действенных правил приобщения ребенка к утренней зарядке.**

### **Первое правило.**

Выберите подходящее время для проведения зарядки. Рекомендуется зарядку проводить в утренние часы до первого кормления ребенка. Можно проводить зарядку перед вторым завтраком.

### **Второе правило.**

Проговаривайте ребенку, что началась зарядка. Строгих ограничений и рамок не должно быть. Помните, что ребенок может отказаться от игры или ее заменить.

### **Третье правило.**

Чтобы зарядка удалась, вам нужно организовать пространство под физическую активность. Ребенок может переключиться и начать играть с игрушками и это нормально, внимание малыша еще очень неустойчиво. В комнате оставьте те предметы, которые нужны для физической активности, которые побуждают к физическим действиям.

Например, можно оставить только мячи большого и маленького размера и ребенок сразу начинает с ними взаимодействовать: брать, кидать. Здесь отрабатываются движения бросания, ловли мяча, ходьбы с мячом, прыгание на мяче, развивается ловкость, координация движений.

### **Четвертое правило.**

Для зарядки необязателен специальный спортивный инвентарь. Можно приобщать ребенка к действиям обычными поручениями.

Например, можно разбросать по комнате детские носочки и попросить ребенка помочь маме их собрать. В данном поручении отрабатывается приседание, ходьба, ползание.

**Пятое правило.**

Превращайте зарядку в игру, добавляйте новые предметы, волшебство, придумайте сказку. Вовлекайте ребенка в активную деятельность максимально эмоционально.

Превратите комнату в цветочную поляну, и ребенок начнет собирать цветы (можно вырезать ромашки из белой бумаги). В данном случае отрабатываются движения приседания, ходьбы. Можно выложить массажную тропинку из шишек, палочек, камушек и т.п. и пусть ребенок походит по ней. Это задание на развитие тактильных ощущений ребенка.

**Шестое правило.**

Если вашему ребенку 1-1,5 лет, то зарядку проводите 5-7 минут и не более, не переутомляйте малыша.

**Седьмое правило.**

Сначала зарядка для малыша - это беспорядочные действия. С каждым днем делайте ее более организованно, добавляйте игры.

Например, можно превратить в игру катание мяча с горки, приспособив для этого гладильную доску. На такую горку ребенок в дальнейшем может взобраться, но при этом соблюдайте осторожность и безопасность для ребенка. Такая игра развивает быстроту и ловкость, отрабатывается лазание, ползание, ходьба по наклонной плоскости. Наклон плоскости должен быть не высоким 20-40 см, на полу мягкое покрытие.

**Восьмое правило.**

Выполняйте утреннюю зарядку под музыку, под песенки, побуждающие к движениям. Например, под песенку «Мы ногами топ, топ, топ» Е. Железновой и тому подобные песенки.

Физическое развитие ребенка – это неотъемлемая часть общего развития. Уделяйте утренней гимнастике достаточное время, и тогда ваш малыш будет крепким и здоровым.