**Зарядка**

О пользе утренней зарядки известно всем. Задача каждого родителя – вырастить здорового и физически развитого ребенка. Утренняя зарядка помогает  нашему организму «проснуться», обеспечивает хорошее настроение на утро и на весь день. Физически развитый малыш имеет хорошую осанку, фигуру. В результате выполнения упражнений укрепляется сердечнососудистая система, улучшается работа легких.

Конечно, когда утром необходимо успеть позавтракать, принять душ, собрать ребенка в сад,  о зарядке задумываешься далеко не в первую очередь. Рекомендую вам, как вариант, доверить ребенка видеотренеру – в интернете есть множество роликов с комплексами упражнений  для разного возраста.

В дошкольном возрасте особое внимание следует обратить профилактике плоскостопия. Полезными будут ходьба по неровной поверхности (специальный гимнастический коврик или мелкие предметы), ходьба на носках и пятках.

Намного интереснее будет, если вы назовете обычные упражнения необычными словами. Согласитесь, намного интереснее делать упражнения: «зайчики в лесу», «самолет машет крыльями», «кошка потягивается», чем скучные «прыжки», «махи руками» и «потягивания».

Стоит обратить внимание на то, что физическую нагрузку следует увеличивать постепенно – начинать с более легких упражнений. Детям дошкольного возраста достаточно каждое упражнение повторять 5-7 раз.

Итак, начнем с шеи – наклоняем голову влево, вправо. Затем вращаем головой по и против часовой стрелки. Затем плечи – поднимаем их вверх-вниз, потом вращаем плечевыми суставами назад и вперед. Опускаемся ниже – руки на пояс, выполняем наклоны влево, вправо. Можно выполнять упражнение с поднятыми руками. Можно наклоняться с обручем в руках. Кстати, если вы научите ребенка крутить обруч, это упражнение просто необходимо включить в утреннюю гимнастику! Переходим к ногам – руки на пояс, маршируем на месте. Затем поднимаемся на носочках и пятках. Далее можно выполнить прыжки на месте,  приседания.   Если есть время и желание, можно добавить упражнения посложнее. Например, приседания с мячом. Во время выполнения мяч следует держать на вытянутых руках. Это задание отлично развивает координацию движений, равновесие. Обычные прыжки можно «разбавить» подбрасыванием и ловлей мяча – опять же, это отлично развивает координацию. Также можно выполнять прыжки с поворотом – руки на талии, во время прыжка делаем поворот вокруг себя.

В детский комплекс упражнений не будет лишним добавить и несколько «взрослых» упражнений – хорошо известные нам «велосипед», «ножницы».

Как и взрослым, детям намного веселее и интереснее заниматься под музыку. А еще лучше, озвучивая действия в стихотворной форме.

**Комплекс утренней зарядки в стихах.**

Я думаю, что ваши дети с огромным удовольствием вместе с вами по утрам ее будут делать.

1. Приходи на стадион (ходьба с высоким подниманием колен)

Сделаем зарядку.

Будешь ты как чемпион -  будет всё в порядке.

2. Как боксёр боксируй ловко (и.п. – ноги на ширине плеч, левая впереди, имитация прямых ударов)

Резкие движения - вот и будет тренировка, будет уважение.

3. Кролем плаваем в бассейне (и.п. – ноги на ширине плеч)

Быстро и умело (поочерёдные круговые движения прямыми руками)

Как пловцы гребём руками (вперёд и назад) - вот такое дело.

4. Как пружинки целый день (и.п. – ноги шире плеч)

Наклоняться нам не лень (наклоны к левой ноге, между ног, к правой)

Гнёмся, гнёмся – не устали, наклонились мы и встали.

5. Штангист поднимает тяжелую штангу (и.п. – ноги на ширине плеч, руки к плечам) и делает он приседания (приседания с прямой спиной)

И будет он сильным, и будет он первым, лишь только приложит старание.

6. На гимнастку посмотри (и.п. – ноги вместе, руки в стороны)

Как без косточек внутри.

На одной ноге стоит, и как ласточка летит.

(Наклоняясь вперёд – равновесие на одной ноге, другую ногу назад; чередуем ноги)

7. Будем мы внимательны, будем замечательны.

Будем, будем мы стараться, и не будем ошибаться.

(и.п. – ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища.

1 – правую руку на пояс, 2 – левую на пояс,

3 – правую на плечо, 4 – левую на плечо.

5 – правую вверх, 6 – левую вверх.

7-8 – два хлопка над головой.

9-14 – в той же последовательности вниз.

15-16 – два хлопка сбоку по бедрам)

8. Лыжник, лыжник покажи (и.п. – левая нога впереди, правая сзади, руки наоборот) нам крутые виражи.

Чтоб соседа обойти, (имитация катания на лыжах) первым к финишу прийти.

9. Здоровье в порядке – спасибо зарядке!

(и.п. – ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Поднимая руки вверх и опуская их вниз, выполнять вдох и выдох)

Старайтесь делать зарядку ежедневно. Иногда  вместо зарядки можно устроить утреннюю пробежку в детский сад. После такой утренней пробежки, особенно зимой, настроение у вас непременно поднимется.

Помните, что движение для детей – жизненно важная необходимость. В движении жизнь! Поощряйте, хвалите ребенка за интерес к физической активности, занимайтесь вместе. На собственном примере покажите, что получаете удовольствие от выполнения утренней гимнастики.

**Руководитель физического воспитания Радецкая И.Н.**

**Сохранить осанку - сберечь здоровье**

           Многих родителей волнует такое, к сожалению, довольно частое явление, как нарушение осанки у детей.

      Что ж такое осанка? Осанка – привычная поза человека, который находится в вертикальном положении в покое или движении. С физиологической точки зрения – это навык, динамичный стереотип, сформированный на основе безусловных и сложных условных рефлексов, приобретенных в процессе роста и развития ребенка. Таким образом, осанка – функциональное понятие, а значит, она не является чем-то постоянным, ее можно изменить.

         Под влиянием условий окружающего мира (быт, учеба, спорт…) осанка может измениться, поэтому разные ее нарушения, особенно в раннем детстве, могут быть полностью исправлены.

 Формирование осанки начинается в раннем возрасте, когда малыш начинает сидеть, стоять, ходить.

         Надо постоянно учить детей правильно и красиво держаться, напоминать им, чтобы не втягивали голову в плечи, не горбились, при ходьбе выше поднимали ноги, не «тягали» их.

* Приучите ребенка к удобной рабочей осанке. Это понадобится ему в школе.
* Правильно подбирайте мебель для ребенка. Стол для занятий может быть любой, только не круглый, стул – удобный для того, чтобы сидеть.
* Очень важно, чтобы стол и стул соответствовали росту ребенка. Когда стол высокий, одно плечо у малыша поднимается выше, позвоночник наклоняется в противоположную сторону. Сидя за низким столом, приходится наклонять туловище, в результате чего увеличивается изгиб позвоночника в грудном отделе.
* Дети должны сидеть прямо, глубоко на стуле, впритык к спинке, близко подвинув стул к столу. Ноги должны быть согнуты под прямым углом, поставлены на пол всей ступней. Если ноги не достают до пола, надо подставить подставку.
* Необходимо следить за освещенностью рабочего места. Свет должен падать слева.
* Следите, чтобы во время сна или отдыха малыш лежал на спине или животе. Постоянный сон на одном боку приводит к нарушению кровообращения и неправильному формированию позвоночника. Постарайтесь, чтобы у вашего ребенка была ровная постель, не прогибалась под тяжестью тела. Ни в коем случае не укладывайте ребенка на перине. Матрац должен быть твердым, подушка небольшого размера.
* Очень важен точный режим дня.

        Огромное значение для формирования правильной осанки имеют систематические занятия физкультурой. Каждый день должен начинаться с утренней зарядки и водных процедур. Очень полезны игры на свежем воздухе. Не ограничивайте подвижность детей, не запрещайте им бегать, скакать. В раннем возрасте активная мышечная деятельность содействует формированию правильной осанки.

         Следите за осанкой своих детей. Если заметите отклонения, посоветуйтесь с врачом.