

## Консультация для родителей

### Здоровье в порядке - спасибо зарядке

Подготовил  
воспитатель МБДОУ №10  
Черных Т.А.

Потребность в движении заложена в малыше с рождения. И задача родителей не только помочь ребёнку гармонично развиваться, осваивать новые навыки и умения, но и не отбить желание заниматься спортом в будущем. Малыш только через собственные ощущения познаёт огромный и притягательный мир. А закрепить врождённую любовь к движению, сделать кроху более ловким и выносливым, направить неуёмную энергию в "мирное" русло помогут игры и упражнения, которые малышам придется по вкусу. Каждой маме и папе хорошо известно, что физические упражнения влияют на работу всех органов и систем. Спортивные занятия улучшают обмен веществ, состав крови, тренируют сердечно-сосудистую систему, повышают иммунитет. Но не все родители знают, что физическое развитие малыша нераздельно связано ещё и с его интеллектуальным развитием. Чем лучше ребёнок умеет бегать, прыгать, лазить, тем быстрее и гармоничнее развивается его мозг. Движение - это единственная деятельность, которая одновременно заставляет работать и левое, и правое полушарие головного мозга. Поэтому важно как можно раньше приобщить малыша к физическим упражнениям и стремиться, чтобы спортивные занятия были для ребёнка источником радости и удовольствия, и ни в коем случае - принуждением. Необходимо приучить малыша к ежедневной утренней зарядке. Ведь не секрет, что далеко не все из нас делают её по утрам. А ведь необходимо уделять всего 7-10 минут утренней зарядке вместе с малышом и делать это регулярно, такая ежедневная нагрузка станет для ребёнка привычной и естественной. Он просто не сможет без неё обходиться. Так же как без утреннего умывания и чистки зубов. Любые спортивные занятия с малышом нужно проводить в весёлой и игровой форме, и каждый раз вносить в них что-то новое. Ведь занимаясь с малышом, взрослые и сами получают заряд бодрости и веселья на целый день. Любые упражнения с детишками здорово делать под подходящие стишки, можно любимые игрушки тоже приобщить к такому важному делу:



Вышли звери на зарядку  
Рассчитались по порядку.  
Рядом с ними- ребяташки  
И девчонки и мальчишки.  
Упражнения начинаются  
Лапки кверху поднимаются.  
Ну, а мы поднимем ручки  
Высоко, до самой тучки!

Вот идёт мохнатый мишка  
Громко топает топтыжка.  
Косолапому поможем  
Мы пройдем как мишка, тоже.  
Топ да топ, топ да топ  
И в ладоши хлоп да хлоп!

Скачет зайка на лужайке  
Мы попрыгаем, как зайка.  
Ножки вместе, скок-поскок!  
Веселей скачи дружок!

Пчёлки крылышками машут  
Над цветами дружно пляшут.  
Ручки в стороны расставим  
Словно крылышки расправим.  
Замахали, полетели  
И как пчёлки загудели: Ж-ж-ж!



Увлекайте кроху своим примером, для этого делайте все упражнения весело, с азартом. Очень скоро ваш малыш запомнит незамысловатые стишки и те движения, которые нужно под них выполнять. А это значит, мы развиваем ещё и память. Попробуйте, это не только полезно, но и очень весело!