



## Консультация



**Проснувшись рано,  
не ленись— зарядкой  
утром ты займись.**

Воспитатель: Соловьева Ирина  
Викторовна

2022 г.

Ловко хвостиком махнут.  
А котята спинки выгнув  
И неслышно с места спрыгнут.  
Перед тем как прогуляться,  
Начинают умываться.  
Ну, а мишка косолапый  
Широко разводит лапы,  
То одну, то обе вместе,  
Долго топчется на месте.  
Белки скачут очень быстро,  
Машут хвостиком пушистым,  
Целый час играют в прятки—  
Это белчья зарядка.  
А когда зарядки мало,



Занимаюсь я зарядкой,  
По утрам, по вечерам.  
Со здоровьем всё  
в порядке,  
Что советую я Вам.  
Ножками потопали.  
Ручками похлопали.  
Вот здоровья в чём  
секрет,  
Всем друзьям  
«Физкульт –привет!»

С зарядки утро начинаем,  
Иммунитет свой закаляем.  
Пробежкой день свой  
завершим,  
И все болезни победим!



**Утренняя зарядка**— это комплекс упражнений, который настраивает, заряжает весь организм человека положительной энергией и бодростью на весь предстоящий день.

**Утренняя зарядка способствует:**

- устранению некоторых последствий сна( вялость, сонливость и т.д.);
- увеличению тонуса нервной системы ребенка;
- усилению работы всех органов и систем организма;
- оздоровлению организма в целом;
- закреплению двигательных



**Что нужно знать об утренней зарядке для детей?**

1. Помещение, в котором ребенок делает зарядку должно быть предварительно проветрено. Летом ее лучше делать на свежем воздухе.
2. Упражнения делаются до еды, но после гигиенических процедур.
3. Продолжительность зарядки не должна превышать 10-15 минут. За это время можно получить максимум пользы, и в то же время она успеет ребенку не надоест.
4. Лучше всего выполнять упражнения под любимую музыку ребенка, или рассказывая ему стишок.
5. Начинается комплекс с ходьбы и дыхательных упражнений, затем разминаем шею, плечи, руки и т.д. То есть двигаемся сверху вниз. Заканчивать комплекс упражнений тоже лучше ходьбой и дыхательными упражнениями.
6. Во время утренней зарядки родителю нужно следить, чтобы ребенок вдыхал через нос, а выдыхал через рот.

**Комплекс утренней зарядки.**



Раз— присядка, два— прыжок

И опять присядка,

А потом опять прыжок

Заячья зарядка. Покажите, как?

Птичка скачет,

Словно пляшет,

Птичка крылышками машет

И взлетает без оглядки,

Это птичкина зарядка. Так сумеете?

А щенята, как проснутся

Очень любят потянуться.