

## Консультация для родителей

### "Здоровье в порядке - спасибо в зарядке"



**Цель:** развивать интерес детей (2-3 лет) и родителей к утренней гимнастике, сохранять и укреплять здоровье детей. Формировать у детей морально - волевые качества (выдержка, организованность, самостоятельность, настойчивость).

Привлекать родителей к активному участию в спортивной жизни малыша.

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- ребятишки,  
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!  
Вот копытца замелькали-  
Это кони поскакали.  
Пробежимся, как лошадки,  
На носках, потом - на пятках.  
Вот и кончилась зарядка!  
До свидания, ребятки!  
Если очень захотите,  
Завтра снова приходите.

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!

