

## **Консультация для родителей «Зарядка на каждый день для дошкольников»**

Инструктор по физической культуре  
Нестеренко Любовь Игоревна

Предложите ребенку поиграть. Под игру замаскируйте небольшой комплекс упражнений. Самое главное, что нужно помнить, то что маленькие детки не могут долго делать одно и тоже упражнение, они быстро устают. Если хочется, чтобы пользы было больше, можно использовать предложенные упражнения в течение дня несколько раз.

### **«Березка»**

Это упражнение также на внимательность и сообразительность. Встаньте перед ребенком и попросите малыша потянуться, поднимая руки вверх. Затем скажите, что вы ветер, он березка и ветер дует на березку. Березка качается из стороны в сторону, а когда ветер перестает дуть, березка опять встает прямо.

### **«Веселые зверята»**

Ребенку предлагается представить, что он какой-то зверек. Например, что он заяка. Ребенок должен попрыгать, как прыгают зайчики. Еще можно изобразить, как ходит пингвин или ходит петушок, как ластится котенок или ходит мишка.

### **«Самолет»**

Разыграть ситуацию, что ребенок — это самолет. Он находится на аэродроме и стоит на своем месте. Местом может быть диван, стульчик или кровать. Сначала он сидит на месте и когда диспетчер объявляет готовность к взлету, малыш начинает бегать по комнате, расправив руки как крылья. После слов: «Пора на посадку!», он должен вернуться на место стоянки.

### **«По грибы, по ягоды»**

Разложите по комнате кубики, мячики или игрушки. Предложите малышу собрать ягоды или грибы. При этом он должен приседать у каждого предмета, подниматься и относить в ведерко (пакетик, корзину). И так, пока все не соберет. Можно усложнить и предлагать собирать по цветам.

### **Утренняя зарядка для детей дошкольного возраста (3-7 лет).**

Деткам более старшего возраста необходимо нагрузка посерьезнее, чтобы задействовать больше мышц. Предложенный ниже комплекс отлично подойдет для возраста от 3 до 7 лет. Простые, но эффективные упражнения не вызовут затруднения. Периодически следует их менять.

Если комплекс применять для ребенка 3 лет, то не стоит проводить упражнения более 5 минут. С прибавлением года, следует увеличивать примерно на минуту.

<https://childage.ru/psihologiya-i-razvitie/fizicheskoe-vospitanie/utrennyaya-zaryadka-dlya-detey-3-4-let-v-detskom-sadu.html>