

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Муниципального образования город Краснодар
«Центр развития ребенка-детский сад №232»

Консультация для родителей
«Зарядка - важная составляющая здоровья»

Инструктор по физической культуре
Фитилёва И.Г

Зарядка— важная составляющая здоровья.

Если Вы решите впервые включить этот пункт в режим дня, прислушайтесь к следующим советам:

- 1. Участвовать в зарядке должны все члены семьи. Именно тогда дети будут воспринимать ее серьезно.*
- 2. Первые несколько дней зарядку проводит взрослый для установки комплекса упражнений. Далее возможность проводить зарядку можно передавать по очереди всем членам семьи.*
- 3. Комплекс упражнений рекомендуется проводить, начиная с головы и заканчивая ногами.*
- 4. Упражнения должны соответствовать возрасту детей.*
- 5. Зарядку рекомендуется проводить под детскую ритмичную музыку. Очень часто родители сталкиваются с тем, что ребенок отказывается выполнять те или иные задания и упражнения. Не нужно его ругать. Возможно, ему тяжело выполнять их или просто неинтересно. И тут к вам на помощь придет ваша фантазия. Вместо простых махов руками можно предложить ребенку стать птичкой и полететь в теплые края, можно превратиться в зайчиков и прыгать от кустика к кусту, можно стать косолапым мишкой, который собирает шишки, и тогда приседания не покажутся ребенку такими скучными и рутинными, а можно использовать необычный атрибут – подушку. Предлагаю вашему вниманию комплекс утренней зарядки с подушкой.*

Звучит ритмичная музыка.

- 1. Ходьба на носках, подушку поднять вверх*
- 2. Ходьба на пятках, подушка на голове*
- 3. Ходьба по кругу в полу приседе, голову опустить вниз, подушка внизу.*
- 4. Бег, забрасывая пятки.*
- 5. Ходьба в чередовании на носках, руки вверх, в полу приседе, подушка перед грудью.*
- 6. Бег спиной вперед.*
- 7. Ходьба враспынную, высоко поднимая колени.*

Построение враспынную.

Основная часть:

- 1. И.п.: основная стойка, подушка перед грудью. Ритмичные повороты подушки в правую и левую стороны. (Дети должны почувствовать музыку, уловить темп движения.)*

2. И.п.: ноги на ширине плеч, подушка перед грудью. 1 – пружинка, 2 – поднять подушку вверх, 3 – пружинка, 4 – поднять подушку вверх, наклониться в правую сторону. Повторить сначала, чередуя поворот в правую и левую сторону. (*Выполнять ритмично, в темп музыки. Наклоняться четко в сторону.*)
3. И.п. о.с, подушка перед грудью. 1 – выпад в правую сторону, подушку вправо, очертя полукруг. 2 – вернуться в и.п. То же в другую сторону. (*Выполнять глубокий выпад в сторону.*)
4. И.п: ноги на ширине плеч, подушка перед грудью. Наклон вперед, руки выпрямить вперед, вращая подушку вправо-влево. Вернуться в и.п. (*Наклоняться ниже, ноги не сгибать.*)
5. И.п.: сидя на подушке, руки упор сзади, ноги согнуты. Маленькими шагами передвигать ноги в правую и левую сторону. (*Спину держать прямо, не разворачивать за ногами.*)
6. И.п: сидя на полу, ноги в стороны, руки упор сзади, подушка на полу. 1- наклон вперед, локти на подушку, положить голову на кисти рук, покачать головой; 2 – вернуться в и.п. (*Выполнять ритмично, в такт музыки. Ноги не сгибать, колени прижать к полу.*)
7. И.п.: о.с. Подбрасывание подушки вверх и ловля ее двумя руками. (*Выполнять под музыку.*)
8. Взять подушку за уголок, побиться подушками с рядом стоящими детьми (*Следить, чтобы подушки касались ниже пояса.*)
9. И.п. о.с, подушка вверх. Поднять правое (левое) колено вверх, подушку опустить на колено. Вернуться в и.п. (*Упражнение выполняется в энергичном темпе. Колени поднимать выше, носок натянут.*)
10. И.п. правая нога вперед, левая назад. Прыжки, меняя положение ног. (*Следить за дыханием*)
11. И.п. о.с. подушка перед грудью. 1 – пружинка, 2 – подушку в правую сторону, левую ногу на носок в левую сторону. То же в правую сторону. (*Восстанавливаем дыхание. Добиваться одновременного выполнения упражнения.*)

Заключительная часть:

Упражнение на дыхание.

Речевка: «Рано утром я проснусь, на зарядку становлюсь.

Приседаю и скачу - быть здоровым я хочу»

