

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
муниципального образования город Краснодар «Центр развития ребёнка –  
детский сад № 232»

**КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ.**  
**«Формируем физическое развитие детей»**

Подготовила:  
Бойкова Ж. В.

2024 г

## «Формируем физическое развитие детей»

Важная часть развития ребенка — утренняя зарядка. Используйте несложные правила, чтобы сделать ее приятной, радостной и максимально полезной:

Не путайте понятия «утренняя зарядка» и «физическая тренировка».

Утренняя зарядка преследует цель ускорить приведение организма в работоспособное состояние после сна, повысить общий тонус и настроение, устранить сонливость и вялость. Она не для тренировок организма.

Утреннюю зарядку составляют из упражнений на гибкость, подвижность, дыхание. Этот вид физической деятельности призван усиливать ток крови и лимфы, активизировать обмен веществ и все жизненные процессы, ликвидировать застойные явления после сна. Утренняя зарядка исключает использование упражнений на силу и выносливость.

В качестве исходных положений используются положения сидя и лежа.

Упражнения выполняют медленно и без резких движений. Нагрузка и интенсивность утренней зарядки значительно меньше, чем при дневных тренировках (организм еще не совсем проснулся и не работает с полной отдачей).

С ребенком утреннюю зарядку проводят со второго года его жизни в виде развлекательной игры с элементами ходьбы и бега.

Первыми выполняются упражнения дыхательного типа для плечевого пояса. Например, поднятие рук в стороны и опускание их вперед или хлопки ладонями на уровне груди или за спиной.

Упражнения для мышц спины и живота и развития гибкости позвоночника ставят после более легких. Затем должны снова идти упражнения, способствующие расширению грудной клетки. Например, поднятие рук в стороны до уровня плеч и их опускание.

Упражнения с большей нагрузкой (наклоны, приседания) выполняются по два-три подхода.

После всех упражнений нужен кратковременный, секунд 10-15, бег или подпрыгивания.

Заканчивают гимнастику ходьбой на месте, во время которой стараются нормализовать дыхание.