«Здоровье в порядке – спасибо зарядке!»

Консультация для родителей

Подготовила: Бардакова Е.Ю.

Апрель 2020

Потребность в движении заложена в малыше с рождения. И задача родителей не только помочь ребенку гармонично развиваться, осваивать новые навыки и умения, но и не отбить желание заниматься спортом в будущем. Малыш только через собственные ощущения познает огромный и притягательный мир. А закрепить врожденную любовь к движению, сделать кроху более ловким и выносливым, направить неуемную энергию в «мирное» русло помогут игры и упражнения, которые малышам придутся 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 еще и с его интеллектуальным развитием. Чем лучше ребенок 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 ребенка 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 ее по утрам. А ведь необходимо уделять всего 7-10 минут утренней зарядке вместе с малышом и делать это регулярно, такая ежедневная нагрузка станет для ребенка привычной и естественной. Он просто не сможет без нее обходиться. Так же как без утреннего умывания и чистки зубов.

Любые спортивные занятия с малышом нужно проводить в веселой и игровой форме, и каждый раз вносить в них что-то новое. Ведь занимаясь с малышом, взрослые и сами получат 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 к верху поднимаются.
Ну, а мы поднимем ручки
Высоко, до самой тучки!
Вот идет 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!
Пчелки крылышками машут,
Над цветами дружно пляшут.
Ручки в стороны расставим,
Словно крылышки расправим.
Замахали, полетели,
И как пчелки 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 еще и память. Попробуйте, это не только полезно, но и очень весело!