

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА №524

Консультация для родителей:
«Зарядка — это здорово»

Шалаева Людмила Алексеевна

Воспитатель 1КК

г. Екатеринбург 2025

«Зарядка — это здорово»

Для чего нужна зарядка?

Это вовсе не загадка!

Чтобы силу развивать

И весь день не уставать!

Значение утренней гимнастики можно описать тремя словами – бодрость с самого утра. Зарядка помогает пробудиться, усиливает деятельность всех систем и организовано начать день.

Приучая детей с малых лет выполнять утренние упражнения, родители на все будущие годы закладываете фундамент, вырабатывая привычку делать утреннюю зарядку. И, разумеется, вместе с ними занимаются сами.

Зарядка позволяет окончательно проснуться, разбудить мышцы, доставить порцию кислорода ко всем клеткам тела. Она создаёт настрой на весь день, обеспечивает прилив энергии и бодрости.

Утренняя зарядка должна состоять из упражнений на гибкость, подвижность, дыхание. Выполнять упражнения нужно медленно и без резких движений.

Выполнять упражнения нужно всем вместе, подавая ребёнку пример, в непринуждённой обстановке любое дело — в удовольствие. Больше улыбайтесь и шутите тк дети не любят слишком серьёзное и скучное. Хорошая музыка создает настроение и задает ритм движений. Можно использовать готовые музыкальные зарядки, зарядки из любимых мультфильмов. Важно, чтобы каждое движение ребенок выполнял с удовольствием и без лишнего напряжения. Чаще хвалите вашего маленького спортсмена за успехи.

Чтобы привить ребёнку любовь к физкультуре, лучший способ — заняться ею вместе с ним. Ребёнок, ежедневно видя перед собой энергичную и весёлую маму, учится верить в себя и быть оптимистом.

Примерный комплекс утренней гимнастики

«Прогулка в зоопарк»

Вводная часть

Рано утром спозаранку

Собрались мы на зарядку. (ходьба на месте)

Вдруг из подворотни —

Рыжий таракан, (ходьба на четвереньках по кругу)
Он бежит и усами шевелит.
Тут медведь пришёл, (ходьба по – медвежьим на внешних сторонах
стопы)
Походил, посмотрел (маршируют)
И ушёл.

Общеразвивающие упражнения

- 1) Только встали дети в круг, (Встают в круг. И.П.: ноги на ширине плеч,
Сразу птички прилетели, руки опущены. Машут под музыку прямыми
руками)
Крылышками махали,
Нас всех удивляли.
- 2) Увидали это бегемотики, (И.П.: сидя, руки на животе. Со словами «Ха-
Ха»
Ухватились за животики. поворачиваются вправо, влево)
И хохочут, и хохочут,
Будто кто-то их щекочет.
- 3) А жуки-то, а жуки, (И.П.: лежа на спине барахтаются «в траве»
До чего же хороши: машут ногами, руками и жужжат: «Ж-Ж-ж-ж»
Лапки мохнатенькие,
Спинки полосатенькие.
- 4) К обезьянкам подошли (И.П.: ноги вместе, ладошки перед лицом.
Посмеялись от души. Прыжки на двух ногах)
- 5) Греют спинки на лужайке (И.П.: лежа на животе, руки за голову.
Черепашки с львятами, головой покачивают, ножками машут)
Светит солнце яркое,
Весело с ребятами
- 6) Подошли к слону огромному, (И.П.: руки на поясе, ноги вместе.

Грозно топал он ногами, Топают ногами)
Ну а мы не испугались,
Только весело смеялись.

Заключительная часть

Эй, не стойте слишком близко, (И.П.: стоя, руки перед лицом.
Я тигрёнок, а не киска!” – делают страшную рожицу и рычат: «Р-р-р»)
Зарычал нам грозно тигр
После всех весёлых игр.
Мы немного испугались (убегают)
И все дружно разбежались.

Всем бодрости и здоровья!!!