Cтруктурное подразделение «Детский сад №50 комбинированного вида»  
муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения  
«Детский сад «Радуга» комбинированного вида»

**Консультация для родителей «Зарядка для всей семьи!»**

Зарядка тонизирует организм, повышая основные процессы жизнедеятельности – кровообращение, обмен веществ, дыхание. При периодических занятиях улучшается сон, аппетит, повышается трудоспособность.

*Примерные упражнения:*

**«Потягушечки»**

Взрослый и ребёнок стоят лицом друг к другу на расстоянии небольшого шага и держатся за руки. Взрослый поднимает руки ребёнка через стороны вверх и потягивает их. Ребёнок приподнимается на носки. Затем взрослый возвращает руки в исходное положение.

**«Дин – дон»**

Взрослый и ребёнок стоят лицом друг к другу. Руки ребёнка лежат на талии взрослого, руки взрослого – на плечах ребёнка. Одновременно взрослый и ребёнок наклоняются вправо и произносят: «Дин», а затем – влево и говорят «Дин».

**«Лодочка»**

Взрослый сидит на полу, вытянув ноги вперёд. Ребёнок сидит на его ногах (ближе к туловищу) к нему лицом. Партнёры держат друг друга за предплечья и поочерёдно отклоняются назад, ложась на спину (ребёнок – на ноги взрослого, а взрослый – на пол). Таким образом, партнёры раскачиваются то вперёд, то назад.

**«Качалка»**

Ребёнок, сидя на мягкой поверхности, сгибает ноги в коленях и обхватывает их руками, затем с помощью взрослого он начинает многократно перекатываться в группировке то в положении лёжа на спине, то возвращаясь в исходное положение сидя. Взрослый придерживает ребёнка за носки ног одной рукой, а другой рукой за затылок (упражнение является подготовительным для кувырка вперёд).

**«Наклоны»**

Взрослый сидит на полу, ноги в стороны. Ребёнок садится к нему спиной между ног и тоже разводит ноги. Оба партнёра поднимают руки вверх, а затем вместе совершают наклоны к левой ноге, к правой ноге и возвращаются в исходное положение.

**«Колобок»**

Взрослый сидит на полу, ноги в стороны, ребёнок сидит на полу, спиной к взрослому, между его ног в группировке (т. е. обхватив согнутые в коленях ноги руками и опустив голову к коленям). Взрослый обхватывает ребёнка, приподнимает его на себя, прижав к своему телу, и начинает легко покачиваться с ним, то вперёд, то назад, то вправо и влево.

**«Мостик»**

Взрослый, сидя на полу, согнув ноги в коленях и сделав упор руками сзади, поднимает своё туловище. Получается своеобразный мостик. Ребёнок проползает на четвереньках под «мостиком». Когда он прополз, взрослый опускает туловище, садится на пол, а ребёнок перешагивает или перепрыгивает через его туловище (взрослый может поддерживать ребёнка за руку).

*Здоровье в порядке – спасибо семейной зарядке!*