*Консультация для родителей*

«Зарядка дома – это весело»



Движение – это жизнь, а для маленького ребенка – еще и развитие. Гимнастика для детей 3-4 лет нужна для укрепления мышечного корсета и правильного формирования опорно-двигательного аппарата, осанки. Двигательная активность стимулирует иммунитет и мозговую деятельность малышей. Ее польза огромна.

Польза гимнастики для детей:

* укрепляет мышцы, повышает силу и выносливость;
* обеспечивает правильное формирование опорно-двигательного аппарата (профилактика сколиоза, вальгуса и других деформаций скелета);
* улучшает координацию движений, ориентацию в пространстве;
* ускоряет обменные процессы и повышает аппетит;
* стимулирует работу всех органов и систем, укрепляет здоровье.

**Противопоказания**

* **острых заболеваниях, обострении хронических;**
* **кровотечении или угрозе такового;**
* **боли;**

Основные правила при проведении зарядки дома

1.Воздух в помещении должен быть свежим. Летом лучше перенести занятие на улицу. 2.Выполнять упражнения нужно утром, в промежутке между гигиеническими процедурами и завтраком. В крайнем случае можно сделать гимнастику через 40-60 минут после еды.

3.Взрослый должен следить, чтобы при выполнении упражнений ребенок делал вдох через нос, а выдыхал через рот.

4.Если малышу года 3-4, длительность домашней гимнастики не должна превышать 15 минут. Оптимально делать зарядку около 10 минут, чтобы занятие принесло пользу и не наскучило.  
Упражнения:

* *Бег с поднятием колен.* Ребенок бежит по кругу, стараясь поднять коленки как можно выше. Длительность выполнения – 1 минута.
* ***Пятки к ягодицам***. Суть упражнения в том, чтобы при беге поджать колено так, чтобы стопа дотронулась до попы. Выполняется в течение 1 минуты.
* ***Ходьба на присядках.*** Ребенок садится на корточки, руки на поясе. Нужно пройти так 1-2 небольших круга (40-60 секунд).
* ***Наклоны вперед.*** Исходная позиция – ноги на ширине плеч, руки на поясе. Ребенок потягивается вверх, поднимая руки, а затем наклоняется вниз. Ручки должны коснуться носочков, а колени – остаться ровными. Длительность упражнения – 40 секунд, или 6-8 повторов
* ***Выпады в стороны.*** Ребенок стоит, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Нужно потянуться левой рукой и головой максимально в правую сторону, оставив нижнюю часть тела неподвижной. После 6-7 повторов выпады делаются правой рукой в левую сторону.
* ***«Велосипед».*** Всем известное упражнение. Ребенок ложится на спину, поднимает ноги и делает синхронные круговые движения, напоминающие езду на велосипеде. Длительность выполнения – 1 минута.

* ***«Ножницы».*** Исходная позиция та же. Ребенок поднимает ровные ноги вверх, а затем разводит в стороны и скрещивает. Упражнение повторяют 5-7 раз.
* ***«Лодочка».*** Малыш лежит на животе, ручки перед собой. Нужно поднять руки и ноги вверх, задействуя мышцы спины. «Лодочку» делают 5-7 раз.
* ***«Планка».*** Исходное положение – упор лежа на руки. Ребенок стоит так 15-20 секунд.
* ***«Кошечка».*** Необходимо стать на коленки, а ладошками упереться в пол. Сначала делают прогиб и округление спины 6-9 раз. Затем имитируют потягивание кошки, медленно присаживаясь назад и не отрывая ладоней от пола. Количество повторов – 6-9.

Раз в 2-3 недели комплекс упражнений нужно корректировать, усложнять, добавлять новые элементы. Так гимнастика не надоест малышу, и он будет выполнять ее с удовольствием.

 спасибо за внимание!