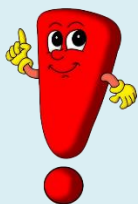


Утренняя гимнастика является важной частью режима двигательной активности дошкольника, приносит колоссальную пользу для каждого ребенка: пробуждает организм после ночного сна, обеспечивает заряд энергии и отличное настроение на весь день, улучшает самочувствие.



Одно из главных правил утренней зарядки для детей – это активное участие в этом процессе родителей. Маленькие дети охотно повторяют за мамой с папой любые движения, поэтому в первые месяцы, обязательно нужно выполнять упражнения вместе с ними



ПОДСКАЗКИ РОДИТЕЛЯМ! Маленькие дети не всегда любят зарядку. А все потому, что им скучно. Сделайте утреннюю гимнастику не только полезной, но и увлекательной. ☞ Во время утренней зарядки включите детские песни.

Выполняйте зарядку в игровой форме. Ребенок должен не просто прыгать и приседать. Придумывайте ассоциации и веселые названия упражнениям



Внимание! Упражнения должны быть рассчитаны на разные группы мышц: На укрепление мышц плечевого пояса и рук; ☞ Для повышения гибкости позвоночника и укрепления мышц спины; ☞ На укрепление мышц брюшного пресса, развитие мышц ног и свода стопы.

РОДИТЕЛЯМ В ПОМОЩЬ!

★ Мы ногами топаем: топ-топ-топ, А руками хлопаем: хлоп-хлоп-хлоп. Носок-пятка, носок-пятка, А теперь пойдем в присядку. Приседаем, приседаем И как птички мы летаем. На носочках потянулись. За грибочками нагнулись. А теперь скорей бежать, Никому нас не догнать.

★ Рано утром на полянке (хлопаем) Так резвятся обезьянки: Правой ножкой топ, топ!левой ножкой топ, топ! Руки вверх, вверх, вверх! Кто поднимет выше всех? (встаем на носочки и тянемся вверх)

★ Аист, аист, длинноногий, Покажи домой дорогу. Аист отвечает: Топай правой ногой, Топай левой ногой, После – правой ногой, После – левой ногой, Вот тогда придешь домой . Мы проснулись, мы проснулись (руки в стороны, затем скрестить на груди). Сладко, сладко потянулись (тянем ручки вверх). Маме с папой улыбнулись.