



Консультация для родителей

«Весёлая физкультура с папой и мамой!»

Подготовила : Подлесная Татьяна Владимировна
инструктор по физической культуре

2025г.
г. Шебекино

С самого раннего детства необходимо формировать у ребят привычку ежедневно выполнять упражнения утренней гимнастики. Личный пример родителей – большая сила в воспитании детей. Поэтому в тех семьях, где родители занимаются утренней гимнастикой, ребенок с ранних лет привыкает к такому распорядку дня.

Зарядка тонизирует организм, повышая основные процессы жизнедеятельности – кровообращение, обмен веществ, дыхание. При периодических занятиях улучшается сон, аппетит, повышается трудоспособность. Это прекрасное средство укрепления здоровья полезно всем – а особенно детям. Гимнастика вызывает большой интерес, как у детей, так и взрослых. Необходимо подобрать комплекс упражнений, подходящий именно вам и вашему ребёнку и регулярно заниматься, а результаты не заставят себя ждать.

Главное, чтобы, как и при любом другом занятии, гимнастика доставляла вам и вашему ребенку удовольствие. Пусть утренняя зарядка не носит принудительный характер для малыша, разнообразьте движения, превратите гимнастику в игру, только вы знаете, что любит ваш ребенок и как его увлечь.

Предлагаю Вам простые комплексы, которые окажут положительное влияние на деятельность всех его органов и систем (сердечнососудистую, дыхательную, опорно-двигательный аппарат, способствует нормальному обмену веществ, благоприятно сказывается на развитии важных двигательных умений, воспитывает хорошую привычку заниматься физкультурой каждый день.

Утренняя зарядка для детей и родителей

Вводная часть.

Ходьба. Ходьба на носках. Ходьба с разными положениями рук.

Основная часть.

- Ребёнок стоит, ноги на ширине плеч, руки опущены вниз. На вдох поднимает руки вверх - в стороны, встаёт на носки, потягивается и на выдох в исходное положение. Повторить 4 – 6 раз.
 - Ребёнок стоит, ноги на ширине плеч, руки опущены вниз. На выдохе спокойно приседает, опуская руки перед коленями на пол, и на вдохе возвращается в исходное положение. Повторить 4 – 5 – 6 раз.
 - Ребёнок на спокойном дыхании выполняет наклоны в различные стороны: вперёд, назад (с осторожностью, в стороны. Повторить 2 – 3 – 4 раза в каждую сторону.
 - Ребёнок стоит, ноги на ширине плеч, руки внизу. На выдохе делает поворот в сторону и хлопок руками над головой, на выдохе в исходное положение и в другую сторону. Повторить 4 – 5 раз в каждую сторону.
 - Ребёнок выполняет маховые движения ногами, при необходимости держась за спинку стула.
 - Ребёнок выполняет прыжки обеими ногами сначала на месте, затем прыжки вперёд – назад. Дыхание спокойное, упражнение длительностью 20 – 30 сек.
- Заканчиваем зарядку спокойной ходьбой по комнате в течение 1 – 3 минут.
- Спокойная ходьба по комнате в течение 1 – 3 минут.

Комплекс утренней гимнастики «Зайчики»

1. «Зайчики слушают»

И. п. : ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять согнутые в локтях руки вверх, указательные пальцы приставить к голове – «ушки», опустить руки вниз. Повторить 5 раз.

2. «Зайчики поджали лапки»

И. п. : сидя, ноги вместе, руки внизу. Подтянуть ноги к себе, обнять их руками, выпрямить ноги, опустить руки. Повторить 5 раз.

3. «Зайчики прыгают»

И. п. : ноги слегка расставлены, руки – лапки – согнуты у пояса. Выполнить 6 прыжков на месте на двух ногах, ходьба на месте. Повторить 2 раза.

Комплекс утренней гимнастики «Часики»

1. «Заведи часы»

И. п. : ноги слегка расставлены, руки в стороны. Согнуть руки в локтях и вращать перед грудью, вернуться в исходное положение. Повторить 5 раз.

2. «Маятник качается»

И. п. : ноги слегка расставлены, руки на поясе. Наклониться вправо (влево, сказать «тик-так», вернуться в исходное положение. Повторить 6 раз.

3. «Часы сломались»

И. п. : ноги слегка расставлены, руки внизу. Присесть, хлопнуть по коленям, встать. Повторить 5 раз.

4. «Часы идут»

И. п. : то же. Раскачивать руками вперёд – назад, вернуться в исходное положение. Повторить 5 раз.

Заключительная часть.

Ходьба в колонне, специальные дыхательные упражнения с медленным продолжительным выдохом или игровые упражнения («шина спустилась», «мяч лопнул»).

Так же можно с ребёнком провести игровые упражнения:

«Хлопки»

Два хлопка над головой,
Два хлопка перед собой,
Две руки за спину прячем
И на двух ногах поскачем.

«Солнышко»

Солнышко, солнышко, Дети медленно рисуют круг руками, поднимая их через
стороны вверх перед лицом.
Выгляни в окошко, Разводят их в стороны, имитируя открывание окна.
Любят тебя детки, Посылают воздушный поцелуй и сдувают его с ладоней.
Детки – малолетки. Приседают.

«Большие и маленькие ноги»

Большие ноги шли по дороге,
Большие ноги шли по дороге.
Маленькие ножки бежали по дорожке,
Маленькие ножки бежали по дорожке.