**Консультация для родителей**

**"Здоровье в порядке - спасибо в зарядке "**

Формировать у детей морально - волевые качества (выдержка, организованность, самостоятельность, настойчивость). Привлекать родителей к активному участию в спортивной жизни малыша.

Потребность в движении заложена в малыше с рождения. И задача родителей не только помочь ребёнку гармонично развиваться, осваивать новые навыки и умения, но и не отбить желание заниматься спортом в будущем. Малыш только через собственные ощущения познаёт огромный и притягательный мир. А закрепить врождённую любовь к движению, сделать кроху более ловким и выносливым, направить неуёмную энергию в "мирное" русло помогут игры и упражнения, которые малышам придутся по вкусу.

Каждой маме и папе хорошо известно, что физические упражнения влияют на работу всех органов и систем. Спортивные занятия улучшают обмен веществ, состав крови, тренируют сердечно-сосудистую систему, повышают иммунитет. Но не все родители знают, что физическое развитие малыша нераздельно связано ещё и с его интеллектуальным развитием. Чем лучше ребёнок умеет бегать, прыгать, лазить, тем быстрее и гармоничнее развивается его мозг. Движение - это единственная деятельность, которая одновременно заставляет работать и левое, и правое полушарие головного мозга. Поэтому важно как можно раньше приобщить малыша к физическим упражнениям и стремиться, чтобы спортивные занятия были для ребёнка источником радости и удовольствия, и ни в коем случае - принуждением. Необходимо приучить малыша к ежедневной утренней зарядке. Ведь не секрет, что далеко не все из нас делают её по утрам. А ведь необходимо уделять всего 7-10 минут утренней зарядке вместе с малышом и делать это регулярно, такая ежедневная нагрузка станет для ребёнка привычной и естественной. Он просто не сможет без неё обходиться. Так же как без утреннего умывания и чистки зубов. Любые спортивные занятия с малышом нужно проводить в весёлой и игровой форме, и каждый раз вносить в них что-то новое. Ведь занимаясь с малышом, взрослые и сами получат заряд бодрости и веселья на целый день. Любые упражнения с детишками здорово делать под подходящие стишки, можно любимые игрушки тоже приобщить к такому важному делу:

Вышли звери на зарядку,

Рассчитались по порядку.

Рядом с ними- ребятишки,

И девчонки и мальчишки.

Упражнения начинаются,

Лапки к верху поднимаются.

Ну, а мы поднимем ручки

Высоко, до самой тучки!

Вот идёт мохнатый мишка,

Громко топает топтыжка.

Косолапому поможем,

Мы пройдём как мишка, тоже.

Топ да топ, топ да топ

И в ладоши хлоп да хлоп!

Скачет зайка на лужайке,

Мы попрыгаем, как зайка.

Ножки вместе, скок- поскок!

Веселей скачи дружок!

Пчёлки крылышками машут,

Над цветами дружно пляшут.

Ручки в стороны расставим,

Словно крылышки расправим.

Замахали, полетели

И как пчёлки загудели:

Ж-ж-ж!

Вот копытца замелькали-

Это кони поскакали.

Пробежимся, как лошадки,

На носках, потом - на пятках.

Вот и кончилась зарядка!

До свидания, ребятки!

Если очень захотите,

Завтра снова приходите.

Увлекайте кроху своим примером, для этого делайте все упражнения весело, с азартом Очень скоро ваш малыш запомнит незамысловатые стишки и те движения, которые нужно под них выполнять. А это значит, мы развиваем ещё и память. Попробуйте, это не только полено, но и о Главные правила утренней зарядки для детей.

1. Уже с двухлетнего возраста можно вводить зарядку в распорядок дня вашего малыша.

2. Каждое утро, не считая те дни, когда ребенок болеет, нужно в одно и то же время выполнять упражнения.

3. Во время зарядки одежда ребенка должна быть свободной, чтобы она не сковывала его движения – лучше всего делать зарядку в трусиках и босиком.

4. Для проведения детской зарядки не следует использовать гантели или другие утяжелители. Перенапрягать ребенка вы не должны.

5. Во время выполнения упражнений следите за тем, чтобы у ребенка была правильная осанка. Кроме того, важно правильное дыхание и точное исполнение всех упражнений.

6. Станьте примером для своего ребенка, покажите, что вы с удовольствием будете делать зарядку вместе с ним. И тогда он обязательно присоединится к вам  очень весело!