***Консультация для родителей***

***«Как сделать зарядку любимой привычкой ребёнка»***

Современные дети испытывают «двигательный дефицит», т. е. количество движений, производимых ими в течение дня, ниже возрастной нормы. Не секрет, что в детском саду и дома дети большую часть времени проводят за столами, у телевизора, играя в тихие игры. Это увеличивает нагрузку на определенные группы мыши и вызывает их утомление. Снижается сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечет за собой нарушение осанки, плоскостопие, задержку возрастного развития, быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости и силы.

Большая роль в воспитании здорового ребенка принадлежит организации его двигательной деятельности в дошкольной организации и, конечно же, в семье. Уважаемые родители, начинайте день своего ребёнка с утренней зарядки! Как известно, комплекс упражнений утренней зарядки для детей чрезвычайно важен. Он не только укрепляет иммунитет и повышает сопротивляемость организма к болезням. Зарядка помогает ребенку быстрее избавиться от утренней сонливости, обеспечивает прилив энергии и бодрости. Кроме этого утренняя зарядка для детей способствует дисциплинированности и организованности, а также укрепляет опорно-двигательный аппарат маленького человечка.

Для того, чтобы зарядка стала для вашего ребёнка необходимой привычкой, позвольте дать вам несколько советов:

Приучать ребёнка к гимнастике нужно как можно раньше (с 2-3 лет)

Делать зарядку ежедневно, несмотря ни на какие обстоятельства.

Включать весёлую ритмичную музыку.

Раздвигать шторы и открывать окно для потока солнечного света и воздуха.

Делать зарядку вместе со своим ребёнком в течение 10 минут.

Делать с ребёнком не более 10 упражнений.

Менять упражнения, если они наскучили ребёнку.

Подмечать достижения своего ребёнка в выполнении упражнений.

Не оставлять без внимания ребёнка, который мало двигается.

Позаботьтесь о том, чтобы в вашем доме был спортивный инвентарь: скакалки, мячи, обручи, гимнастические палочки, гантели и т. п.

Уважаемые родители, помните:

Движение для ребенка - это радость, это здоровье, это развитие, это, наконец, - способ его существования. Без движений ребенок не может вырасти здоровым.