Здравствуйте уважаемые родители! В условиях самоизоляции не стоит унывать, а лучше провести время с пользой для вашего здоровья. Доказано: люди, которые начинают утро с зарядки, чувствуют себя намного бодрее и энергичнее весь день, реже болеют и чаще улыбаются! А семьи, которые находят время для совместной зарядки, намного крепче и дружнее. И я, инструктор по ФК Юровская В.А. предлагаю вам ряд рекомендаций по проведению утренней гимнастики всей семьей.

Но как это организовать и правильно подобрать упражнения?

*Рождение новой традиции*

Собрать утром вместе всю семью даже на 15 минут может быть совсем не просто. Кто-то опаздывает, кто-то проспал, кто-то просто не хочет. Возьмите на себя роль организатора и создайте новую семейную традицию. Начните с малого — пусть зарядка длится всего 5 минут. А когда все войдут во вкус, постепенно увеличивайте время и количество повторов упражнений.

*Место, время и правильный настрой*

Можно делать зарядку дома под музыку, в самой просторной комнате. У кого есть возможность перенести ее на балкон или во дворик своего дома.

*Мотивация*

Чтобы мотивировать себя, внесите в зарядки соревновательный элемент. К примеру, устраивайте итоговые семейные состязания с призами и ведите журнал посещений. Стремитесь к тому, чтобы занятия проходили живо и интересно, не забывайте хвалить ребенка.

**Комплекс упражнений**

Утренняя зарядка не должна быть слишком интенсивной и выматывающей. Наша задача — проснуться и взбодриться, а не отдать все силы. Поэтому правильней всего будет составить легкий комплекс упражнений на все группы мышц.

#### Разминка

Для начала нужно немного разогреться. Если вы на улице, побегайте несколько минут в спокойном темпе. Если вы дома, маршируйте на месте или прыгайте, ставя ноги то широко, то близко друг к другу.   
 Теперь, когда вы разогреты, можно переходить к основным упражнениям. Для детей подготовительных групп длительность гимнастики не должна превышать 12-15 минут.

**1.**  Встаньте ровно, ноги поставьте на ширине плеч, а руки держите на поясе. Сначала опустите голову вправо, потом влево. Потом покачайте головой вперед и назад. Следите за тем, чтобы плечи оставались неподвижны. Повторите по 10–15 раз в каждую сторону.

**2.**   Останьтесь в таком же положении и поднимите плечи как можно выше, а затем верните в исходное положение. Повторите 10–15 раз.

**3.** Сохраните исходное положение и вытяните руки вперед. Сделайте круговые движения кистями по 10–15 раз, затем локтями, а потом в плечевых суставах.

**4.** Поднимите руки вверх и начните делать наклоны вправо-влево, по 10–15 раз в каждую сторону.

**5.**  Скрепите руки в замок за головой, локти разведите в стороны и пытайтесь левым коленом достать до правого локтя, а правым до левого. Повторите 10–15 раз.

**6.** Переходите к приседаниям. Следите за тем, чтобы спина была ровной, а вес приходился на пятки. Повторите 10–15 раз.

**7.** Встаньте ровно, поднимите одну ногу и согните в колене. Сначала сделайте 10–15 круговых движений ступней, затем коленкой, а потом переходите к тазобедренному суставу. Затем повторите эти же упражнения с другой ногой.

**8.**  Теперь остались отжимания. Девочкам можно выполнять их с колен.

**9.**  Завершите зарядку прыжками на одной ноге, потом на другой, потом на обеих.

**10.** В конце не забудьте друг другу улыбнуться, поблагодарить за компанию и пожелать хорошего дня!

Уважаемые родители, надеюсь, Вам и вашим деткам совместные занятия будут приносить радость, а нашим детям прививать интерес к физической активности. Благодарю Вас за участие.