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.

Как организовать утреннюю гимнастику и правильно подобрать упражнения я Вам подскажу.

***Совет -1*** *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 и с меньшим количеством подходов. А когда все войдут во вкус, постепенно увеличивайте время и количество повторов упражнений.

***Совет -2****Место, время и правильный настрой*

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

***Совет -3*** *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.

***Совет -4*** *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.

#### Совет -5 Разминка

И главное – не забывайте, как важен для детей пример взрослых!

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 старших групп длительность гимнастики не должна превышать 10минут.

**Пошаговый алгоритм проведения утренней** **гимнастике с мячом**

Шаг -1 «Мяч вверх» И. п. — ноги на ширине ступни, в обеих руках внизу. 1 — согнуть руки, на грудь; 2 — мяч вверх; 3 — мяч на грудь; 4 — вернуться в исходное положение (8 раз).

Шаг -2«Приседание» И. п. — ноги на ширине ступни, мяч в согнутых руках на груди. 1 — присесть, мяч вынести вперед; 2 — встать, вернуться в исходное положение (8 раз).

Шаг -3«Наклон» И. п. — стойка ноги на ширине плеч, в согнутых руках на груди. 1 — наклон к правой ноге; 2-3 — прокатить мяч к левой ноге, подталкивая его правой рукой, взять в обе руки; 4 — вернуться в исходное положение (8раз).

Шаг -4 «Подкидывание мяча» И. п. — ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу; подкидывать вверх мяч и ловить. (20 раз подряд)

Шаг -5 «Ловля после отскока» И. п. — стоя, ноги на ширине плеч. Поднять руки, отпустить, поймать двумя руками после отскока.

Шаг -6«По узенькой дорожке» И. п. — сидя, ноги вместе, мяч перед собой.

1-3 –перебирая пальцами катить мяч до носочков; 4 -6 задержать мяч 2двумя руками посмотреть на мяч ;7-8 –вернуться в и. п. (8 раз)

Шаг -7« По широкой дорожке» И. п. — сидя, ноги широко разведены, мяч между ног. 1—2 — катить вперед, ноги не сгибать; 3-4 — катить назад. (5-8 раз)

Шаг -8«Прыжки» И. п. — стойка ноги слегка расставлены, мяч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг мяча в обе стороны с небольшой паузой.(5- 8 раз)

Шаг -9 «Цапелька» И. п. — ноги на ширине ступни, мяч на груди. Согнуть правую в колене, держать равновесие 10-15 сек; тоже на другой ноге. (2-3 подхода)

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