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 для детей младших групп и правильно подобрать упражнения я Вам подскажу.

***Совет -1*** *Рождение новой традиции*

Собрать утром вместе всю семью даже на 5 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 2-3 минуты 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*

Удержать интерес ребенка – непростая задача. Если зарядка будет однообразной, если вы будете чересчур строгим тренером, то ребенку такие занятия точно не придутся по вкусу.

Играя и занимаясь зарядкой, представляя себя в роли кенгуру или экзотической птички, дети приобретают своеобразный опыт и знания. А если при проведении зарядки для малышей использовать образы героев мультфильмов, то можно дать детям почувствовать себя в сказке, и радость их будет безгранична.

Радуйте малышей, помогайте им расти здоровыми и крепкими. 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. Рациональнее делать не более 3-4 повтора, не более 5-6 минут и не забывать, что паузы, передышки необходимы перед выполнением каждого следующего упражнения.

#### Совет -5 Разминка

И главное – не забывайте, как важен для детей пример взрослых! Проводите зарядку в игровой форме, активно включайте упражнения со стишками.

***Пошаговый алгоритм проведения утренней******гимнастики.***

Шаг -1 **Подвижная игра «Поезд»** Родитель читает стихотворение и ведёт за собой ребенка. Малыш держится за одежду впереди идущего или руки согнуть в локтях, выполнять круговые движения, имитируя работу колес.

**Деток поезд наш везёт** (начинаем с ходьбы)

**В лес и на полянку.**

**Будут детки там гулять,**

**Повстречают зайку.**

**Едем, едем мы быстрей** (переходим на медленный бег)

**Не боимся мы зверей**

**Поезд едет всё быстрей.**

**Паровоз идёт потише,** (плавный переход на ходьбу)

**Остановка, значит, ближе.**

**Ду- ду- ду, стоп.**

Это упражнение подготавливает организм к предстоящей физической нагрузке. Бежать легко, следить за дыханием и осанкой детей. (Повтор1-2р.)

Теперь, когда вы разогреты, можно переходить к *основным упражнениям:*

Шаг -2 «Загудел паровоз» И.п. – ноги на ширине плеч руки внизу; 1-2 Поднять руки вверх, «туту», 3-4 И.п. (3-4 раза)

Шаг -3 «Чиним колёса» И.п.- ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1-3 наклон вниз, пошлепать ладошками по коленям «тук-тук» , 4- И.п. (4-5 раз)

Шаг -4 «Чиним рельсы» И.п.- ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1-3 присесть, постучать по полу «бам- бам»,4-И.п. (4-5 раз)

Шаг -5«Зайчики - пассажиры» И.п.- ноги вместе, руки перед грудью («лапки»)

Сначала родитель осуществляет показ.

1-3-три прыжка на двух с продвижением вперед,

4-поворот на месте.

5-8 прыжки в обратном направлении (4раза)

Шаг -*6 Заключительная часть*

**Подвижная игра «Поезд»** Выполняется шагом, следить за дыханием детей.

Родитель читает стихотворение и ведёт за собой детей.

**Вот поезд наш едет,**

**Колёса стучат.**

**А в поезде нашем ребята сидят.**

**Чу-чу-чу, чу-чу-чу,**

**Пыхтит паровоз,**

**Далеко, далеко ребят везёт.**

**Чу-чу-чу, чу-чу-чу.**

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!**