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 с детьми среднего дошкольного возраста и правильно подобрать упражнения я Вам подскажу.

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

 Собрать утром вместе всю семью даже на 10-15 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 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 4-5 повторов, не более 6-8 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.

Мы зарядкой заниматься начинаем по утрам

Пусть болезни нас бояться,

Пусть они не ходят к нам.

И мы уже сегодня сильнее, чем вчера.

Физкульт-ура, физкульт-ура, физкульт-ура. Выполнение: ходьба и бег на месте.

 Теперь, когда вы разогреты, можно переходить к основным упражнениям

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

Шаг -1 Начинаем тренировку.

Разовьём свою сноровку.

Укрепим сначала шею,

Как красиво мы умеем.

 Исходное положение (И.п.): стоя, руки на поясе. Выполнение: 1-наклон вправо , 2 –И.п..3-влево ,4-И.п.

Шаг -2 Плечи тоже укрепляем

И осанку поправляем.

И.п.: стоя, руки внизу. Выполнение: 1 – руки вперёд, 2- руки вверх, 3 –

руки в стороны, 4 – руки вниз.

Шаг -3Наклоняемся скорее – Это тоже мы умеем.

И.п.: стоя, руки на поясе.

Выполнение: наклон вниз, к кончикам носков.

Шаг -4Ну-ка дружно приседаем,

Ноги наши укрепляем.

И.п.: стоя, руки внизу. Выполнение: приседания.

Шаг -5Чтоб была осанка ровной.

Делай в стороны наклоны.

И.п.: стоя, руки на поясе. Выполнение: 1 – наклон вправо, 2- И.п.,3-наклон влево,4 –И.п.

Шаг -6Мы по кругу все шагаем

Остановки замечаем.

Остановки по сигналу:

 «Аист» - остановиться, руки в стороны, одну ногу согнуть в колене.

 «Лягушка» - садимся на корточки, руки на поясе, колени разведены в стороны.

 «Колобок» - сели, голову согнув к коленям.

Шаг -7Бег всегда полезен нам.

Будем бегать по утрам.

Лёгкий бег.

Шаг -8Без кислорода нам нельзя.

Подышим правильно, друзья.

Ходьба; вдох носиком - выдох через рот.

 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!**