**Консультация для родителей**

**«Здоровье в порядке - спасибо в зарядке»**

Потребность в движении заложена в малыше с рождения. И задача родителей не только помочь ребёнку гармонично развиваться, осваивать новые навыки и умения, но и не отбить желание заниматься спортом в будущем. Малыш только через собственные ощущения познаёт огромный и притягательный мир. А закрепить врождённую любовь к движению, сделать кроху более ловким и выносливым, направить неуёмную энергию в «мирное» русло помогут игры и упражнения, которые малышам придутся по вкусу.
Каждой маме и папе хорошо известно, что физические упражнения влияют на работу всех органов и систем. Спортивные занятия улучшают обмен веществ, состав крови, тренируют сердечно - сосудистую систему, повышают иммунитет. Но не все родители знают, что физическое развитие малыша нераздельно связано ещё и с его интеллектуальным развитием. Чем лучше ребёнок умеет бегать, прыгать, лазить, тем быстрее и гармоничнее развивается его мозг. Движение - это единственная деятельность, которая одновременно заставляет работать и левое, и правое полушарие головного мозга. Поэтому важно как можно раньше приобщить малыша к физическим упражнениям и стремиться, чтобы спортивные занятия были для ребёнка источником радости и удовольствия, и ни в коем случае - принуждением. Необходимо приучить малыша к ежедневной утренней зарядке. Ведь не секрет, что далеко не все из нас делают её по утрам. А ведь необходимо уделять всего 7-10 минут утренней зарядке вместе с малышом и делать это регулярно, такая ежедневная нагрузка станет для ребёнка привычной и естественной. Он просто не сможет без неё обходиться. Так же как без утреннего умывания и чистки зубов. Любые спортивные занятия с малышом нужно проводить в весёлой и игровой форме, и каждый раз вносить в них что-то новое. Ведь занимаясь с малышом, взрослые и сами получат заряд бодрости и веселья на целый день. Любые упражнения с детишками хорошо делать под подходящие стишки, можно любимые игрушки тоже приобщить к такому важному делу:
Вышли звери на зарядку,
Рассчитались по порядку.
Рядом с ними - ребятишки,
И девчонки и мальчишки.
Упражнения начинаются,
Лапки к верху поднимаются.
Ну, а мы поднимем ручки
Высоко, до самой тучки!
Вот идёт мохнатый мишка,
Громко топает топтыжка.
Косолапому поможем,
Мы пройдём как мишка, тоже.
Топ да топ, топ да топ
И в ладоши хлоп да хлоп!
Скачет зайка на лужайке,
Мы попрыгаем, как зайка.
Ножки вместе, скок - поскок!
Веселей скачи дружок!
Пчёлки крылышками машут,
Над цветами дружно пляшут.
Ручки в стороны расставим,
Словно крылышки расправим.
Замахали, полетели,
И как пчёлки загудели:
Ж-ж-ж!
Вот копытца замелькали -
Это кони поскакали.
Пробежимся, как лошадки,
На носках, потом - на пятках.
Вот и кончилась зарядка!
До свидания, ребятки!
Если очень захотите,
Завтра снова приходите.
Увлекайте кроху своим примером, для этого делайте все упражнения весело, с азартом. Очень скоро ваш малыш запомнит незамысловатые стишки и те движения, которые нужно под них выполнять. А это значит, мы развиваем ещё и память. Попробуйте, это не только полено, но и очень весело!

Источник:

<https://infourok.ru/konsultaciya-dlya-roditeley-zdorove-v-poryadkespasibo-zaryadke-2275959.html>

<http://yandex.ru/clck/jsredir?from=yandex.ru%3Bimages%2Fsearch%3Bimages%3B%3B&text=&etext=8939.w78vcIL5By-07AS1-kjc4Lyb4QrL7KBn6Osz8wL9Yf-p4LhRt2u6DV4D9Xrgt4kBDpK_XU3D1tn7xZONCyrksMBR4DTBHSQB6fc5ttoFcbDeKeJKQ9tckTmKPQsK8U17QEUldUIe0InL-ZjoprkhJw.c6af2d9eee1daf85a22ad1690bf895cab298274c&uuid=&state=tid_Wvm4RM28ca_MiO4Ne9osTPtpHS9wicjEF5X7fRziVPIHCd9FyQ,,&data=UlNrNmk5WktYejY4cHFySjRXSWhXS3NCLTROYlRtSnBQMzJwMEtpeExTYW5MYWVmSHdINW9LVXZJUTgzTUlBaEh3cmJ1eHpGeU91TTRkZW9Db0FqRHB5cW41Wm9VLVpycGlHSm1HSU8wNGxGaEtNSkdNNTRzUGNTMkkzazRRejdFbGszZjZuLVQ0Yk85S2hkTEFqODJ3LCw,&sign=a311221aa5f123614bc3c3e300cbca05&keyno=0&b64e=2&l10n=ru>