**Зарядка на улице для детей**

## Невозможно вырасти сильным, красивым, здоровым и выносливым без спорта. Задача родителей – заинтересовать ребенка спортом. Проще всего это сделать с помощью игровой зарядки во дворе на свежем воздухе.

## Преимущества зарядки на улице

## 

Зарядка для детей на улице – это прекрасный способ взбодриться, насытить организм кислородом и снабдить энергией. Это одновременно и закаливание, и повышение мышечного тонуса.

К тому же, зарядка утром на улице – это необыденное и интересное начало рабочего дня.

В процессе совместного выполнения упражнений дети общаются с родителями, повышают взаимное доверие и укрепляют привязанность. Родители подают ребенку хороший пример здорового образа жизни и повышают собственный авторитет в глазах детей.

## Советы родителям

## по проведению утренней зарядки на улице

## 

При выборе упражнений ориентируйтесь на возраст, состояние здоровья, физическую подготовку ребенка. По мере роста и развития - упражнения должны усложняться. Учитывайте возможности детского организма! Ваша задача – не превратить ребенка в спортивного чемпиона, а укрепить его здоровье.

Если во дворе есть спортивный комплекс для детей с лесенкой и турниками – используйте его. Если нет – подойдут обручи, мячи, гимнастические палки, скакалки.

Дошкольника или младшего школьника можно увлечь с помощью игрушек, сказочного сценария, веселой игры, смешных названий упражнений. Очень здорово делать зарядку под музыку!

Проводить зарядку во дворе нужно ежедневно, в одно и то же время. Упражнения можно делать только до завтрака – натощак.

Начинайте с разминки. Потом показывайте ребенку простые движения, поочередно для каждой части тела ребенка – шеи, плеч, спины и поясницы, рук и ног. Следите за точностью и правильностью выполнения ребенком упражнений – чтобы исключить риск травм.

Если ребенок плохо чувствует себя во время зарядки, ее нужно немедленно прекратить. Если после зарядки у него появляется головная боль или другие неприятные ощущения – посоветуйтесь с врачом.

## Упражнения для зарядки на улице

1. «Потягушки». Ребенок тянет обе руки высоко вверх, затем с поднятыми руками наклоняется поочередно в право и влево, затем наклоняется вниз и касается руками пола.
2. «Капитан». Ребенок держит ладонь над глазами и поворачивает голову поочередно вправо и влево;
3. «Маятник». Ребенок держит руки на талии и наклоняет корпус поочередно вправо и влево;
4. «Птички». Ребенок машет прямыми руками, имитируя хлопанье крыльями птицы;
5. «Пружинка». Ребенок выполняет пружинистые полуприседания;
6. «Зайка». Ребенок выполняет прыжки на месте;
7. «Ходики». Ребенок ходит в заданном темпе по периметру двора или на месте: сначала всей стопой, потом на пятках, на носках, на полусогнутых в коленях ногах, поднимая высоко колени, в припрыжку, большим шагом, мелкими шажками, боком, задом-наперед;
8. «Пчелы». Ребенок хаотично бегает, быстро покачивая согнутыми в локтях руками.