**Уважаемые родители! «Подружить» малышей с зарядкой по утрам будет полезно не только для здоровья, но и для хорошего настроения и у ребенка, и у взрослого.**



**Комплекс ОРУ «Дружная семья»**

**1.  И. п.:** ноги слегка расставить, руки за спину; хлопнуть перед лицом 8 раз под слова:

Папа, мама, брат и я

Вместе — дружная семья!

Отвести руки за спину.

Повторить 3 раза.

**2.** Все вместе наклоняемся,

Физкультурой занимаемся!

 И. п.: ноги врозь, руки на пояс.

Наклон вперед, ладони на колени, смотреть вперед. Вернуться в и. п.

Повторить 5 раз.

**3.** Папа большой,

А я — маленький.

Пусть я маленький,

Зато — удаленький.

И. п.: ноги слегка расставить,

руки на пояс. Присесть, руки вниз.

Вернуться в и. п. Повторить 4—5 раз.

**4.** Прыгаем мы дружно,

Это очень нужно!

Кто же прыгнет выше

— Мама или Миша?

И. п.: ноги слегка расставить, руки за спину. Выполнить 6—8 подпрыгиваний; непродолжительная ходьба (5—6 сек).

Повторить 2 раза.

**5.** Носом воздух мы вдыхаем,

Ртом мы воздух выдыхаем.

Не страшна простуда нам,

Нам не нужно к докторам!

И. п.: ноги врозь, руки вниз.

Руки в стороны, вдох носом.

Вернуться в и. п., выдох ртом, губы трубочкой.

Повторить 3—4 раза.

**Комплекс ОРУ «Разноцветные мячи»**

**Инвентарь:**мячи резиновые (d=12—14 см) Очень любят все ребята

В мячики играть,

С разноцветными мячами

Упражненья выполнять!

Мячики разные —

Зеленые и красные,

Крепкие, новые,

Звонкие, веселые.

***1. «Выше мяч»***

И. п.: ноги слегка расставить, мяч опущен. Мяч вверх, посмотреть, опустить, сказать «вниз». Повторить 4—5 раз.

***2. «Вот он»***

И. п.: ноги врозь, мяч перед грудью. Наклон вперед, мяч вперед, сказать «вот он».

Вернуться в и. п. Повторить 4—5 раз. Ноги в коленях не сгибать.

***3. «Веселый мяч»***

И. п.: ноги слегка расставить, мяч перед ногами, руки за спину. Присесть, катать мяч от руки к руке, остановить и быстро выпрямиться. Повторить 4—5 раз.

***4.«Подпрыгивание»***

И. п.: ноги слегка расставить, мяч на земле, около ног, руки на пояс. Подпрыгивание вокруг мяча — круг и 8—10 шагов со взмахом рук. Дыхание произвольное. Повторить 3 раза.

***5. «К себе и вниз»***

И. п.: то же, мяч опущен. Мяч к себе, носом — вдох. Мяч опус тить, на выдохе произнести: «вни-и-из». Повторить 3—4 раза.

**Главное помнить три основных принципа:**

**1. Разумно распределяйте нагрузку**. Самое первое и главное правило проведения утренней зарядки для детей, которого должны придерживаться и строго ему следовать все родители без исключения, – это **«не навреди!**» Вам может показаться, что упражнение неимоверно простое, а ребенок устанет уже на этапе выполнения движения в первый раз. Если же вы попросите повторить несколько раз к ряду – совсем выбьется из сил. Поэтому, конечно, рациональнее делать не более 5-6 повторов и не забывать, что паузы, передышки необходимы перед выполнением каждого следующего упражнения.

**2. Проводите зарядку в игровой форме**

Удержать интерес ребенка – непростая задача. Если зарядка будет однообразной, если вы будете чересчур строгим тренером, то ребенку такие занятия точно не придутся по вкусу. Идеально, когда зарядка длится не больше 10 минут.

**3. Вовремя укладывайте спать**

Если вы хотите, чтобы ребенок проснулся отдохнувшим и в хорошем расположении духа приступил к выполнению упражнений, то накануне вечером не затягивайте с «отхождением» ко сну. Соблюдение режима – это гарантия бодрости с самого утра и залог получения удовольствия от утренней зарядки.

**Используя зарядку для малышей, можно добиться значительных успехов не только в физическом, но и в эмоциональном, психологическом развитии своего ребенка. 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**.



***Желаем Вам, чтобы время, проводимое в совместной игре, приносило***

***Вам здоровье, радость, хорошее***

***настроение и взаимопонимание!***

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение**

**детский сад № 3**

****

***Составила:***

*Молчанова А.А.*

*Инструктор по физической культуре*

***Новочеркасск 2022***