

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 25 «Малыш»

**Консультация для родителей на тему:**  
**Зарядка для малышей**



Подготовила: Инструктор по физической культуре Резкова С.Л.

Дети - такие непоседы! Но не для того, чтобы усложнять жизнь взрослым, а просто такова физиологическая потребность молодого организма. Противоестественно и недальновидно заставлять детей сидеть на месте – это насилие над растущим организмом. Поэтому родителям надо реже употреблять окрики «не бегай», «не прыгай», «не крутись» и так далее, а направлять энергию детей в правильное русло с помощью специальных упражнений.

Благодаря таким детским тренировкам есть шанс, что в будущем ребёнок самостоятельно будет заниматься физкультурой, а также снижается вероятность развития проблем с опорно-двигательным аппаратом – плоскостопие, сколиоз и так далее. Ведь большинство взрослых болячек родом из детства.

### Упражнения для детей 2–3 лет



Идеальный вариант - именно с этого возраста начинать приучать детей к физкультуре. В 2–3 года дети импульсивны, легко возбуждаются и утомляются, поэтому длительность занятий должна быть 3–5 минут, включая 4–5 упражнений. Каждое упражнение надо повторять 4–6 раз, большое количество повторений будет утомлять ребёнка. Увлечь малыша двух-трех лет зарядкой сложно. Стандартные упражнения выполнять скучно, да и приседания-наклоны-рывки руками им еще не под силу. Предлагаем Вам веселую зарядку для малышей в стихах. Она развивает координацию движений, память, воображение. Суть такова, что читая вслух текст, ребенок имитирует движениями его содержания. Все упражнения должны показывать родители и делать вместе с детьми.

### «Птички»

Прилетели птички,  
Птички-невелички,  
Все летали, все летали,  
Крыльями махали.  
На дорожку прилетали,  
Зернышки клевали.

*Ребенок размахивает руками, имитируя полет, наклоняется, стучит пальчиками о пол.*

### «Часы»

Тик-так, тик-так –  
Все часы идут вот так:  
Тик-так, налево – раз,  
Направо – раз,  
Мы тоже можем так,  
Тик-так, тик-так.

*Наклоны туловища по тексту*

### «Зайка»

Зайка шел, зайка шел  
Капусту нашел, сел, поел, и опять пошел,  
Зайка шел, зайка шел,  
Морковку нашел, сел, поел, и опять пошел

*(Ребенок имитирует то, как зайка идет, находит овощи, приседает, ест)*

### «Дождик»

Дождик, дождик, что ты льешь?  
Погулять нам не даешь.  
Дождик, дождик, полно лить,  
Деток, землю, лес мочить.  
После дождика на даче,  
Мы по лужицам поскачем.

*4 хлопка, притопы, 4 хлопка, прыжки на месте, ходьба, прыжки через лужи*

### «Кузнечики»

Поднимайте плечики,  
Прыгайте, кузнечики.  
Прыг-скок, прыг-скок,  
Стоп, сели.  
Травушку покушали,  
Тишину послушали.

Выше, выше, высоко,  
Прыгай на носках легко.

*Ребенок делает движения плечами, прыгает, приседает, прислушивается, снова прыгает.*

### «Аист»

Аист, аист, длинноногий,  
Покажи домой дорогу.

Аист отвечает:

Топай правую ногой,  
Топай левую ногой,  
После – правую ногой,  
После – левую ногой,  
Вот тогда придешь домой.

### *Движения по тексту*

Выполнять физические упражнения с детьми можно как каждый день, так и через день в удобное для родителей время – эти факторы принципиально не влияют на положительный результат.

