**Как приучить ребенка делать зарядку?**

В силу большой подражательности детей дошкольного возраста велика роль постоянного примера окружающих его взрослых - родителей, воспитателей, старших братьев и сестер — для поддержания стремления заниматься ежедневно физическими упражнениями, зарядкой, закаливанием.

**Младших детей интересует сам процесс движения, действия в игре,** поэтому они, например, и не убегают от ловишки, а бегут ему навстречу. Пример взрослого лучше всего воспринимается ими в совместной деятельности, например при катании и бросании мяча старшему, пролезании в обруч, который держит мама. Важным для малышей оказывается мотив эмоциональной привлекательности — красивый яркий обруч, звучащая погремушка.

**Старшие дошкольники интересуются результатами своих действий:** научился долго отбивать мяч, прыгать через скакалку, попадать битой в городки. Здесь важен и наглядный результат - попал в корзину, подпрыгнул и достал до ленточки, влез до верха лестницы.

Опираясь на такие первоначально возникшие у ребят интересы, **взрослые должны стремиться их закрепить.** Своим положительным отношением, справедливой оценкой возбудить у ребенка желание физического совершенствования.

*Поддерживаемый взрослыми интерес, их внимание к достижениям детей стимулируют дальнейшие стремления их к активной деятельности, к возможности попробовать свои силы в новых движениях.*

Расширяющийся двигательный опыт, неоднократное повторение упражнений прибавляют детям уверенности, смелости, решительности. Увеличивается умение детей самостоятельно организовывать игры и упражнения, найти себе занятие по душе, в соответствии со своими желаниями и возможностями.

**Имеет значение отношение родителей к физическим упражнениям.** Их положительный пример существенно влияет на формирование у ребят стремления заниматься физической культурой в свободное время всей семьей. Формы здесь разные — туристские походы пешком и на лыжах, игры, участие в коллективных соревнованиях «Мама, папа, я – спортивная семья». У некоторых детей рано проявляются определенные способности к координации движений, умение быстро овладевать новыми движениями, чувство ритма, прыгучесть. Нередко возникает стойкое желание заниматься только любимыми упражнениями.

**Старайтесь,** как можно раньше воспитать у ребенка привычку каждый день делать гимнастику.

* Продолжительность утренней гимнастики связана с возрастом ребенка:
* в 3 года время выполнения всего 5 минут
* в 6 лет – 10-12 минут.
* Постепенно увеличивается количество упражнений (4-6), число их повторений (5-8), продолжительность бега и подскоков (10-15 до 30-40 сек на каждое упражнение).
* Используйте во время зарядки хорошо знакомые упражнения.
* Желательно каждые 20 дней заменять 1-2 упражнения, чтобы поддерживать у ребенка интерес к выполнению зарядки.

**Обращайте внимание на** последовательность упражнений: сначала – 2 вводных упражнения (потягивание, ходьба, бег), затем упражнения для рук и плечевого пояса, туловища, ног, опять ходьба и бег.

Если ребенок отказывается заниматься, обязательно выясните для себя причину и попытайтесь ее устранить.

**Не забывайте** перед занятием проветрить комнату и убрать из нее не нужные предметы, которые мешают или могут разбиться.

*Чем младше ребенок, тем больше используйте игру во время зарядки.*

Попробуйте весь комплекс гимнастики провести как сюжетную игру, например «Учим зайку упражнениям».

Во время зарядки выполняем те упражнения, которые хорошо знакомы малышу.

Для разучивания новых игр и упражнений используйте дообеденное время или после дневного сна.

**Приобретите для занятий спортивный инвентарь:** мячи разных размеров, скакалку, гимнастическую палку, обруч.

Одежда ребенка для зарядки не должна затруднять движения.

**Веселая зарядка со стишками«Будьте здоровы»**

Мы ногами топаем: топ-топ-топ,

А руками хлопаем: хлоп-хлоп-хлоп.

Носок-пятка, носок-пятка,а теперь пойдём в присядку.

Приседаем, приседаем

И как птички мы летаем.

На носочках потянулись.

За грибочками нагнулись.

А теперь скорей бежать,

Никому нас не догнать.

\*\*\*

Медвежата в чаще жили

Головой своей крутили

Вот так, вот так (круговые движения головой)

Головой своей крутили

Медвежата мед искали

Дружно дерево качали

Вот так, вот так,

(поднять руки вверх и делать наклоны вправо и влево)

Дружно дерево качали

А потом они ходили (ходьба по-медвежьи)

И из речки воду пили

Вот так, вот так,

И из речки воду пили (наклоны туловища вперед)

А потом они плясали

(пружинка с поворотом туловища влево и вправо)

Лапы выше поднимали

(прыжки, хлопая руками вверху)

Вот так, вот так,

Лапы выше поднимали

\*\*\*

Мы ногами топ, топ

Мы руками хлоп, хлоп

Мы глазами миг, миг

Мы плечами чик, чик.

Раз сюда, два сюда

(повороты туловища вправо и влево)

Повернись вокруг себя

Раз присели, два привстали

Сели, встали, сели, встали

Словно ванькой-встанькой стали

А потом пустились вскачь

(бег по кругу)

Будто мой упругий мяч

Раз, два, раз, два

(упражнение на восстановление дыхания)

Вот и кончилась игра.

\*\*\*

Козонька рогатая,

Козонька бодатая.

(приставляем «рожки» к голове )

Убежала за плетень,

Проплясала целый день.

(весело танцуем )

Ножками коза топ — топ!

(топаем ножками )

Рожками коза хлоп — хлоп!

(хлопаем в ладоши над головой )

\*\*\*

Мы отважные пилоты,

Это наши самолёты —

Два крыла (махнуть ручками),

Одна кабина (качнуть головой)

Сзади мощная турбина (качнуть попой)

Разбежались и взлетели-

Полетели, полетели.

Там внизу остался дом-

Мы махнём ему крылом!

Выше облака и тучи,

Выше — выше, круче — круче!

По воздушным ямкам (ныряем по воздуху)

Пристегните лямки!

\*\*\*

Хомка — хомка хомячок (надуваем щёки)

Полосатенький бочок

(делать движения по тексту)

Хомка рано встаёт, щёчки моет, ушки трёт

Подметает Хомка хатку и выходит на зарядку! ,

Хомка сильным хочет стать.

 \*\*\*

Наши уточки с утра-

Кря — кря — кря! Кря — кря — кря! !

( ручки назад — изображаем уточек )

Наши гуси у пруда-

Га — га — га! Га — га — га

( ручки на поясе, поворачиваем корпус то вправо, то влево )

Наши гуленьки вверху-

Гру — гру — гру, гру — гру — гру!

( машем ручками, как крыльями )

Наши курочки в окно-

Ко — ко — ко! Ко — ко — ко!

( ручки сгибаем в локтях, то прижимаем их к себе, то отводим )

\*\*\*

На лесной полянке в ряд,

Звери делают зарядку.

Заяц головой вращает-

Мышцы шеи разминает.

Делает старательно каждое движенье,

Очень ему нравится это упражненье.

Полосатенький енот

Изображает вертолёт:

Лапками машет назад и вперед,

Словно собрался в далёкий полёт.

Серый волк немного сонный,

Выполняет он наклоны:

«Ты, волчишка, не ленись!

Вправо, влево наклонись,

А потом вперёд, назад,

Получишь бодрости заряд!

Медвежонок приседает,

От пола пятки отрывает,

Спинку держит прямо-прямо!

Так учила его мама.

Ну а белки, словно мячики

Дружно прыгают и скачут!

\*\*\*

Мы в ладоши хлопать любим

И хлопаем всегда (2 раза)

Да-да, да-да, и хлопаем всегда!

Мы ногами топать любим

И топаем всегда (2 раза)

Да-да, да-да, и топаем всегда!

Мы кружиться очень любим

И кружимся всегда (2 раза)

Да-да, да-да, и кружимся всегда!

 \*\*\*

Рано утром на полянке

Так резвились обезьянки:

Правой ножкой топ, топ

Левой ножкой топ, топ!

Ручки вверх, вверх, вверх!!!

Кто поднимет выше всех???

\*\*\*

Заинька, попляши,

Серенький, попляши!

Вот так, вот сяк попляши!

(весело танцуем )

Заинька, подбодрись,

Серенький, подбодрись!

Вот так, вот сяк подбодрись!

(танцуем, ручки на поясе )

Заинька, топни ножкой,

Серенький, топни ножкой,

Вот так, вот сяк топни ножкой.

(топаем то левой, то правой ножкой )

Заинька, повернись,

Серенький, повернись!

Вот так, вот сяк повернись!

Заинька, походи,

Серенький, походи!

Вот так, вот сяк походи!

Заинька, поклонись,

Серенький, поклонись!

Вот так, вот сяк поклонись!

\*\*\*

Мы ручками похлопаем — Хлоп-хлоп-хлоп,

Мы ножками потопаем — Топ-топ-топ,

Мы руки все подняли

И дружно опустили.

И сели все в волшебный самолёт.

(руки, согнутые в локтях, перед грудью)

Завели мотор — Ж- ж- ж, ж-ж-ж-ж-ж-ж

(крутим медленно руками перед грудью, увеличивая темп)

Самолёт летит, а мотор гудит- У-у-у, у-у-у

(руки в стороны, поочерёдные наклоны влево и вправо),

Полетели…

Комары и мошки,

Тоненькие ножки

Пляшут по дорожке.

(приплясываем, держа ручки на поясе)

Ножками топ — топ! (топаем ножками)

Ручками хлоп — хлоп! (хлопаем ручками)

Близко ночь — улетели прочь!

(машем ручками, как крыльями)

\*\*\*

На поляне два жука

Танцевали гопака: (танцуем, ручки на поясе)

Правой ножкой топ, топ! (топаем правой ножкой)

Левой ножкой топ, топ! ( топаем левой ножкой)

Ручки вверх, вверх, вверх!

Кто поднимет выше всех?

(встаём на носочки, тянемся вверх)

\*\*\*

Тень — тень — потетень,

Села кошка под плетень.

(сидим на корточках )

Налетели воробьи.

(машем ручками, как крыльями )

Хлопни им в ладошки

(хлопаем в ладошки )

Улетайте, воробьи,

Берегитесь кошки.

( грозим пальчиком )

\*\*\*

Хлоп! Раз, еще раз

Мы похлопаем сейчас.

А потом скорей-скорей

Хлопай-хлопай веселей!

Пальчик о пальчик тук да тук,

Хлопай, хлопай, хлопай!

Пальчик о пальчик тук да тук,

Топай, топай, топай!

\*\*\*

Покажи ка мне ладошки

И похлопай ты немножко

Хлоп- хлоп- хлоп,

Хлоп- хлоп- хлоп.

На меня теперь смотри (сделать любое движение)

Точно всё ты повтори.

Раз-два-три,

раз-два-три.