Зарядка тонизирует организм, повышая основные процессы жизнедеятельности – кровообращение, обмен веществ, дыхание. При периодических занятиях улучшается сон, аппетит, повышается трудоспособность. Это прекрасное средство укрепления здоровья полезно всем – и пожилым людям и детям. Гимнастика вызывает большой интерес, как у детей, так и взрослых. Необходимо подобрать комплекс упражнений, подходящий именно вам и регулярно заниматься, а результаты не заставят себя ждать.

          После гимнастики рекомендуются водные процедуры – влажное обтирание, душ. При выполнении упражнений необходимо следить за дыханием и самочувствием, интенсивные упражнения сочетать со спокойными, нормализующими дыхание. Главное, чтобы, как и при любом другом занятии, чтобы гимнастика доставляла вам и вашему ребенку удовольствие. Пусть утренняя зарядка не носит принудительный характер для малыша, разнообразьте движения, превратите гимнастику в игру, только вы знаете, что любит ваш ребенок и как его увлечь.



**Общие правила для домашней зарядки:**

• Утренняя зарядка не может полноценно заменить подвижные игры или специальные физические упражнения

• Одежда для зарядки не должна стеснять движения

• Во время занятий предложите ребёнку сначала, например, сделать одно упражнение для рук и плечевого пояса, затем 2 – 3 упражнения для туловища и 2 – 3 упражнения для ног.

• Заканчивать гимнастику лучше всего спокойной ходьбой

• Продолжительность занятий с младшими детьми должна составлять около 5 минут, а со старшими детьми около 8 минут.

• Не следует включать в домашнюю зарядку упражнения, требующие от ребёнка напряжённого внимания.

• Занятия должны иметь определённую последовательность. Первые упражнения не должны требовать большие затраты сил, а последующие можно выполнять с большей нагрузкой.

• Упражнения, вовлекающие большие группы мышц требуют меньшего количества повторений.

• Если ребёнок теряет интерес к каким-то упражнениям, постарайтесь их заменить.



***Семейный кодекс здоровья***

1. Каждый день начинаем с зарядки.

2. Просыпаясь, не залеживаемся в постели.

3. Берем холодную воду в друзья, она дарит бодрость и закалку.

4. В детский сад, в школу, на работу – пешком в быстром темпе.

5. Лифт – враг наш.

6. Будем щедрыми на улыбку, никогда не унываем!

7. При встрече желаем друг другу здоровья (Здравствуй!)

8. Режим – наш друг, хотим все успеть – успеем!

9. Ничего не жевать сидя у телевизора!

10. В отпуск и выходные – только вместе!

**НЕПРОСТО НАйТИ ВРЕМЯ УТРОМ, ЧТОБЫ ДРУЖНО ВСЕЙ СЕМЬЕЙ СДЕЛАТЬ ГИМНАСТИКУ? ТОГДА МОЖНО ВЕЧЕРОМ!.. А МОЖНО В ВЫХОДНЫЕ!.. А ВСЕ ОСТАЛЬНОЕ, ИЗВИНИТЕ, ОТГОВОРКИ. ЭТО ЛУЧШЕ, ЧЕМ СМОТРЕТЬ ТЕЛЕВИЗОР, ИНТЕРЕСНЕЕ, ЧЕМ ЗАНИМАТЬСЯ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ РАЗВИВАЮЩИМИ ЗАНЯТИЯМИ И, БЕЗ СОМНЕНИЯ, ПОЛЕЗНЕЕ, ЧЕМ «СИДЕТЬ» В ГАДЖЕТЕ. И ДЛЯ ПАПЫ, И ДЛЯ МАМЫ, И ДЛЯ ДЕТЕЙ.**





*Осенью, весною,  
Летом и зимой  
Мы во двор выходим  
Дружною семьёй.  
Встанем в круг, и по порядку  
Каждый делает зарядку.  
Мама руки поднимает.  
Папа бодро приседает.  
Повороты вправо-влево  
Делает мой братик Сева.  
А я сам бегу трусцой  
И качаю головой.*

**Государственное бюджетное учреждение**

**«Центр социальной помощи семье и детям города Сарова»**

**Стационарное отделение**

**На зарядку –**

**всей семьей!**

**Советы родителям**



Кто с зарядкой дружит смело,  
Кто с утра прогонит лень,  
Будет смелым и умелым,  
И веселым целый день.

**2018г.**