

## Консультация для родителей

### «Общие правила выполнения зарядки в домашних условиях»



Утренняя гимнастика благотворно действует на центральную нервную систему. Когда ребенок просыпается утром, то клетки коры его головного мозга находятся еще в полусонном состоянии.

Это проявляется в сонливости, некоторой скованности движений, иногда в капризах. Недаром существует поговорка - «Встал с левой ноги».

Во время гимнастики в работающих мышцах возникают раздражения передающиеся по центральным путям в головной мозг.

Эти нервные импульсы возбуждают жизнедеятельность клеток коры больших полушарий. Поэтому после гимнастики появляется чувство бодрости, повышается работоспособность.

Начинать занятия утренней гимнастикой следует обязательно летом когда тепло. В это время года ребенок быстрее привыкает к обливаниям телом водой, завершающим зарядку.

## ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ СЕМЬИ

Забота о здоровье и развитии ребенка начинается прежде всего с организации здорового образа жизни в семье.

- Здоровый образ жизни — это и благоприятный эмоциональный климат в семье, дружеское доброжелательное отношение родителей друг к другу и ребенку, правильно организованное рациональное питание, культивирование подвижных упражнений, игр на воздухе, достаточная трудовая активность и, конечно, образцовое поведение взрослых, их отрицательное отношение к алкоголю и курению.
- Весь быт и уклад семьи имеет большое значение для нормального развития ребенка. Отрицательно влияют на нервную систему и на личность детей расхождения в вопросах воспитания между взрослыми. Также на формировании личности ребенка деструктивно отражаются не только лишняя ласка и потакание капризам, но и чрезмерная суровость, постоянные запреты в удовлетворении естественных желаний и нужд.
- Правильно организованный режим дня дома обеспечивает уравновешенное, бодрое состояние ребенка, защищает нервную систему от переутомления, создает благоприятные условия для физического и психического развития малыша. При несоблюдении режима можно наблюдать отклонения в поведении, капризность, резкое повышение и снижение возбудимости, плохой сон, отсутствие аппетита и т. п.



# **Полезные советы**

*Если ваш ребенок слишком активный, попробуйте его неуемную энергию направить в нужное русло.*

*Что можно для этого сделать?*

**ВЕСЕЛАЯ ЗАРЯДКА.и ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ.  
НЕСКУЧНЫЙ ДОМ и ИГРЫ НА ВСЕ СЛУЧАИ  
ЖИЗНИ и многое другое...**

*а как это сделать вам самим, вы узнаете из наших полезных советов.*





## "ВЕСЕЛАЯ ЗАРЯДКА"

Что нам ну́жно для зарядки?  
Врозь носки и вместе пятки.  
Начинаем с пустяка:  
Тянемся до потолка.

Не беда, что не растали -  
Распрямимся. Выше стали!  
И стоим на руки в брюки -  
Перед зрудью ставим руки.

Чтоб за лень нас не ругали  
Повторим рыбки руками.  
Эй, не зорбитесь, ребята!  
До конца сбодн лопатки.

Стой! Опора есть для ног?  
Руку вбери, орудую - в бок.  
С упражнением знакомы?  
Назыбаются наклоны.

Вправо-влево повторяем,  
Гн м себя и выпрямляем.  
А теперь наклон вперед.  
Руки в стороны. И вот

Кажется, что бернется  
Ветряная мельница.  
Встали. Выдохнули: "Ох!"  
Вдох и выдох. Слова - вдох.



Отрывались и все вместе  
Мы попрыгаем на месте.  
Тело силой зарядки -  
Про улыбку не забыли.



## НАШИМ ПЛЕЧИКАМ И ШЕЕ С ФИЗКУЛЬТУРОЙ ВЕСЕЛЕЕ.

Вверх и вниз, вбери и вниз  
Это мама, не каприз!

Вправо-влево, вправо-влево  
Посмотри, как королева.

Покивать по сторонам  
Ну́жно нам, так ну́жно нам.

Головою покрутить  
Не забыть, не забыть.

И Незнайками побыть  
Плечи вбери и опустить.

И плечами поворачивать  
Ну́жно плечки размять.

Вперед-назад, вперед-назад  
И все дела пойдут на лад.

(Движение головой вверх и вниз)

(Повороты головы направо и налево)

(Наклоны головы к плечам)

(Вращение головой)

(Понимание плечами)

(Вращение плечами вперед и назад)

(Плечи вперед и плечи назад)



## - ВЕСЁЛАЯ НЕДЕЛЬКА - ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ



Всю неделю по - порядку,  
Глазки делаем зарядку.  
В понедельник, как проснутся,  
Глазки солнцу улыбнутся,  
Вниз посмотрят на траву  
И обратно в высоту.

Во вторник часики глаза,  
Водят взгляду туда - сюда,  
Ходят влево, ходят вправо  
Не устанут никогда.

В среду в шмурки мы играем,  
Крепко глазки закрываем.  
Раз, два, три, четыре, пять,  
Будем глазки открывать.  
Шмуримся и открываем  
Так игру мы продолжаем.

По четвергам мы смотрим вдаль,  
На это время не жалуй,  
Что близки и что вдаль,  
Глазки рассмотрим голубы.

В пятницу мы не зеваем  
Глаза по кругу побегали.  
Остаюбка, и опять  
В другую сторону бежать.

Хоть в субботу выходной,  
Мы не ленимся с тобой.  
Ищем взглядом уголки,  
Чтобы бежали зрачки.

В воскресенье будем спать,  
А потом пойдём гулять,  
Чтобы глазки закалялись  
Нужно воздухом дышать.

Поднять глаза вверх; опустить их вниз,  
голова неподвижна;  
(снимает глазное напряжение).

Повернуть глаза в правую сторону, а  
затем в левую, голова неподвижна;  
(снимает глазное напряжение).

Плотно закрыть глаза, сосчитать до  
пяти и широко открыть глазки;  
(упражнение для снятия глазного  
напряжения)

Смотреть прямо перед собой, поставить  
палец на расстоянии 25-30 см. от глаз,  
перевести взор на кончик пальца и  
смотреть на нос, опустить руку.

Поднять глаза вверх, вправо, вниз,  
влево и вверх; и обратно: влево, вниз,  
вправо и снова вверх; (совершенствует  
слезные выделения глаз)

Посмотреть взглядом в верхний правый  
угол, затем нижний левый; перевести  
взгляд в верхний левый угол и нижний  
правый.

Закрывать веки, массировать их с  
помощью круговых движений пальцев:  
верхнее веко от носа к наружному  
краю глаз, нижнее веко от наружного  
края к носу, затем наоборот.



Без гимнастики, друзья,  
Нашим глазкам жить нельзя!

