11. Включите хорошую музыку, она создает настроение и задает ритм.

12. Очень важен эмоциональный фон занятий. Если похвалила мама, значит, все получилось здорово!

**Начиная заниматься утренней зарядкой со своим ребёнком, мы, конечно, думаем в первую очередь о здоровье сына или дочки. Но, самое главное, не стоит забывать и о себе!**
**Ежедневно выполняйте упражнения вместе с детьми – получится неплохая разминка.**

**Занимайтесь спортом-будете здоровы!**

Муниципальное бюджетное
дошкольное образовательное учреждение
города Костромы «Детский сад №4»

# ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

## «Зарядка вместе с мамой»

**Подготовила:**
**инструктор по физической культуре**
**Васильева Е. С.**

**Кострома, 2025 год**

*Зарядка с мамой*

1. Начните с простых приседаний. Старайтесь делать их одновременно, можно взяться за руки. А затем представьте себя танцорами: приседая, выставляйте ногу вперёд с упором на пятку. У вас улучшаются координация движений и осанка, укрепляются мышцы брюшного пресса.

2. Сидя на мягком коврике, ребёнок сгибает ноги и обхватывает их руками. Затем перекатывается на спину и возвращается в исходное положение. Так ребёнок учится группироваться и мягко приземляться. А мама подстрахует его, держа за затылок.

3. Так здорово покачаться, держась за мамины руки! А тем временем ребёнок улучшает свою осанку, вырабатывает чувство равновесия, укрепляет мышцы спины и ног. Чтобы избежать травм при случайном падении, постелите на пол коврик.

4. Вместе весело и дружно запускайте бумажный самолетик! Выполняя эти простые движения, ребёнок разрабатывает плечевой пояс и улучшает координацию движений. Задача взрослых при этом - следить, чтобы малыш правильно делал замах, а не бросал самолет перед собой.

5. Взрослый и ребёнок сидят друг напротив друга, широко расставив ноги, и катают мяч. Затем переходите к более сложному варианту: у каждого - по мячу, и вы катаете мячи друг другу, стараясь, чтобы мячи не сталкивались. Следите за тем, чтобы ребёнок держал ножки прямыми. Увлечённый игрой, малыш и не догадывается, что выполняет упражнение на растяжку.

6. Учёные считают движение врожденной жизненно необходимой потребностью человека.

7. Полное удовлетворение ее особенно важно в дошкольном возрасте, когда формируются все основные системы и функции организма.

8. Врачи утверждают: без движений ребенок не может вырасти здоровым.

9. Движения развивают ребенка физически, умственно, эстетически и нравственно.

10. Как заинтересовать ребенка? Личный пример родителей – лучший способ привить ребенку любовь к физкультуре.