**Утренняя гимнастика.**

Назначение утренней гимнастики состоит в том, чтобы пробудить организм ото сна. Зарядка утром вовлекает весь организм ребенка в деятельное состояние, углубляет дыхание, усиливает кровообращение, содействует обмену веществ, поднимает эмоциональный тонус, воспитывает внимание, целеустремленность, вызывает положительные эмоции и радостные ощущения, повышает жизнедеятельность организма, дает высокий оздоровительный эффект. Поэтому и называют утреннюю гимнастику зарядкой и говорят: «Здоровье в порядке – спасибо зарядке!»

Зарядку желательно проводить регулярно, желательно каждый день.   Если ваш ребенок не хочет заниматься сегодня (такое , кстати, бывает и со взрослыми), не надо его принуждать, но причину такого поведения следует выяснить, понять и найти компромисс.

Зарядка может начинаться уже в постели при пробуждении с небольшого потягивания – упражнений на растяжку; можно немножко потанцевать под музыку; отгадать «двигательные загадки» или ответить «движением» на загадку; выполнить общеразвивающие упражнения с папой или мамой (от совместной работы, от общения с взрослым  повысится эмоциональный тонус, который является результатом «мышечной радости»

Познакомьтесь с зарядкой, которую можно сделать ребенку в паре с мамой, папой, братом, сестрой и даже с бабушкой и дедушкой.

Упражнения выполнять  6 – 8 раз.

ПОТЯНУЛИСЬ
Исходное положение: стоя лицом друг другу, взявшись за руки, ноги вместе.
•    Подняться на носки, руки через стороны поднять вверх, потянуть ребенка вверх за руки.

ПОСМОТРИ В ОКОШКО
Исходное положение: стоя спиной друг к другу на расстоянии шага, руки на поясе, ноги шире плеч.
•    Наклониться вниз, посмотреть между ног и увидеть лицо своего партнера.
Ноги в коленях не сгибать.

ТЯНИ – ТОЛКАЙ
Исходное положение: сидя на полу спиной друг к другу с прямыми ногами
•    Ребенок выполняет наклон вперед, взрослый выполняет наклон назад, укладываясь ребенку на спину, затем выполняют наклоны в обратном порядке.

УЛЫБНУЛИСЬ
Исходное положение: лежа на спине, соприкасаясь головами, в одну линию, держась за руки.
•    Перевернуться на живот, посмотреть друг на друга и улыбнуться
Сделать то же самое в другую сторону.

ТРЕУГОЛЬНИК
Исходное положение: лежа на спине, соприкасаясь головами, держась за руки.
•    Поднять прямые ноги вверх, коснуться носками ног носков ног партнера.

ТАЧКА
Исходное положение: ребенок лежит животом вниз с упором на ладони.
•    Взрослый берет «тачку» за ноги и «везет» ее вперед. Ребенок передвигается на руках.

ОТЖИМАНИЕ
Исходное положение: взрослый стоит на четвереньках, ребенок укладывает ноги на спину взрослому, прямыми руками опирается в пол. Выполняет отжимание.

ХОДУЛИ
Исходное положение: ребенок стопы ставит на ноги взрослому (спиной или лицом к взрослому), взрослый держит ребенка за руки.
•    Передвигаться по квартире любым способом ( боком, спиной вперед и тд.)

КАРУСЕЛЬ
Приподнять ребенка и покружить вправо и влево.

**Придумайте сами вместе со своим ребенком новые упражнения.**