**Консультация для родителей**

**Занятия физкультурой дома (что должен освоить каждый ребенок).**

О пользе режима дня, а также физических упражнений, активных движений на воздухе знают, пожалуй, все  родители. Однако редко кто из детей регулярно делают утреннюю зарядку, посещают спортивные секции.

Какие же упражнения в ритме обычного дня обеспечивают ребенку необходимый минимум физической нагрузки?

Во-первых, утренняя гимнастика (12 минут), во-вторых, активная прогулка на воздухе – ходьба, игры (1 час). Всего 1 час 12 минут в день – и необходимый минимум нагрузки обеспечен.

Для укрепления здоровья ослабленного ребенка очень полезно сочетать утреннюю гигиеническую гимнастику и дыхательные упражнения. Предлагаем два эффективных комплекса.

**Комплекс утренней гимнастики**

**«Бодрость и энергия»**

Эта зарядка, и предназначена она не для тренировки, а для подготовки организма к повседневной деятельности. Упражнения должны выполняться не спеша, без рывков, с постепенным увеличением амплитуды движений.

Время выполнения комплекса – от 10-12 минут, каждое упражнение повторяется от 4 до 6 раз. Пульс во время тренировки не должен превышать 120-130 ударов в минуту.

*Содержание примерного комплекса.*

1. Ходьба без напряжения – 1 минута.
2. Потягивание. Исходное положение (и.п.) – стоя, руки к плечам. На счет «раз, два» прогнуться назад и развести руки в стороны – вдох. На счет «три, четыре» вернуться в и.п. повторить 4-5 раз.
3. Наклоны. И.п. – стоя, руки вниз. На счет 1-2 – прогнуться назад, руки поднять вперед-вверх-назад (ладони соединить). На счет 3-4 – наклониться вперед и достать прямыми руками носки ног. (5-6 раз).
4. махи ногой и рукой. И.п. – стоя, ноги врозь на ширине плеч, руки вперед. На счет 1-2 – повернуть туловище и прямые руки влево, одновременно поднять прямую левую ногу вверх-вперед. На счет 3-4 – вернуться в и.п. повторить то же правой ногой с поворотом вправо. (4-5 раз в каждую сторону).
5. Упражнение для успокоения дыхания. И.п. – стоя, руки вниз. На счет 1-2 – поднять руки через стороны вверх и скрестить их над головой – глубокий вдох. Вернуться в и.п. постепенно замедлять движения, по мере успокоения дыхания.

