**Консультация для родителей: «Утренняя зарядка»**

Многие родители часто сталкиваются с такой проблемой: малыши все время жалуются, что просыпаться и вставать никакого настроения у них не бывает. Значит, пора разучивать упражнения утренней зарядки для детей!

Зарядка – это не скучная «обязаловка», а веселое и интересное занятие для детей любого возраста, которое позволяет развить ловкость, координацию движения и мышечную силу. Оно еще и укрепляет иммунитет, потому как верно сказано: "Движение - это жизнь".  
Юной крохе вряд ли понравятся традиционные «взрослые» скучные упражнения, поэтому для малыша стоит придумать кое-что поинтереснее. Родителям придется проявить фантазию и сделать зарядку веселой увлекательной игрой, а лучше всего показать пример самим.  
Маленькие дети неусидчивы и не могут долго находиться в одном и том же положении. Поэтому исходные положения при выполнении упражнений необходимо разнообразить: заниматься стоя, сидя, лежа, на четвереньках, присев.

Самое первое и главное правило проведения утренней зарядки для детей, которого должны придерживаться и строго ему следовать все родители без исключения, – это «не навреди!» Взрослым может показаться, что упражнение неимоверно простое, а ребенок устанет уже на этапе выполнения движения в первый раз. Если же вы попросите повторить несколько раз к ряду – совсем выбьется из сил. Поэтому, конечно, рациональнее делать не более 5-6 повторов и не забывать, что паузы, передышки необходимы перед выполнением каждого следующего упражнения.

Регулярная утренняя зарядка для детей станет вашим первым помощником в самоорганизации и самодисциплине. Для дошкольников это пригодится во время начала учебы в первом классе. Вы сможете избежать утреннего стресса, да и сопротивляемость организма к атакам вирусов и других микроорганизмов в значительной степени повысится.