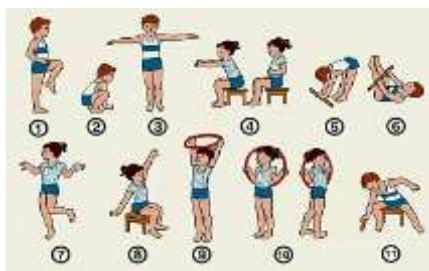


Для того, чтобы у  
ребенка  
сформировалась  
полезная привычка  
делать утреннюю  
гимнастику,  
предлагаем Вам  
комплекс  
упражнений,  
который включает в  
себя совместные с  
взрослыми задания!



Наш адрес:  
Тульская область  
Щепло-Огаревский район  
п. Щеплое  
ул. Комсомольская 24

Телефон: 8(48755) 21-1-24  
Факс: 8(48755) 21-1-24  
Электронная почта:  
[DetSad.3\\_Teploe@tularegion.org](mailto:DetSad.3_Teploe@tularegion.org)

Адрес сайта:  
<http://teploe3.russia-sad.ru/>

МКДОУ «Детский сад № 3  
п. Щеплое»



**Утренняя  
зарядка вместе с  
родителями,  
(в условиях  
самоизоляции)**

Памятка для  
родителей

Подготовил: воспитатель  
Мысик Светлана Николаевна

**Утренняя зарядка вместе с родителями.  
(в условиях самоизоляции)**

Пока еще не придумано ничего более правильного для успешного начала дня, чем утренняя зарядка.

Неважно, детская она или взрослая, польза ее очевидна.

Спортивные или просто неравнодушные родители быстро смогут рассмотреть положительные изменения в своем малыше, сориентированном на здоровый образ жизни.



Хочется напомнить Вам, что детям дошкольного возраста необходима физическая активность. Важнейшим условием воспитания здорового ребенка является двигательная активность, которая оказывает благоприятное воздействие на формирующийся организм. Значимая роль в формировании двигательной активности принадлежит взрослым. Много зависит от создания рационального двигательного режима в семье, включающего организованную и самостоятельную двигательную деятельность. К организованной деятельности относятся ежедневная утренняя гимнастика, подвижные игры и физические упражнения на воздухе и в помещении, а также совместные с родителями прогулки на детской площадке, в парке, лесу.

С чего можно начать формирование двигательного режима в семье? Самое простое – это с утренней зарядки. Организовать данный процесс совсем несложно, главное помнить про основные правила:  
-временное ограничение 5-10 минут (в зависимости от возраста ребенка),  
-одежда, не стесняющая движения,  
-перед зарядкой не стоит есть и пить,  
-зарядка должна состоять из 3 частей

**Вводная:** ходьба, спокойный бег;

**Основная:** общеразвивающие упражнения;

**Заключительная:** дыхательная/пальчиковая гимнастика, гимнастика для глаз, самомассаж).

