

Консультация для родителей

«Утренняя гимнастика в семье. Рождение новой традиции»

Собрать утром вместе всю семью даже на 15 минут может быть совсем не просто. Кто-то опаздывает, кто-то проспал, кто-то просто не хочет. Возьмите на себя роль организатора и создайте новую семейную традицию. Начните с малого — пусть зарядка длится всего 5 минут. А когда все войдут во вкус, постепенно увеличивайте время. Продержитесь 21 день, и совместная семейная зарядка войдет у вас в привычку!

Место, время и правильный настрой

В будни, когда все торопятся, можно делать зарядку дома под музыку, в самой просторной комнате. А в выходные, особенно в хорошую погоду, лучше идти в ближайший парк. Можно купить всем одинаковую спортивную форму или даже заказать уникальные футболки с вашими фотографиями, крылатыми фразами или высказываниями известных спортсменов.

Мотивация

Чтобы мотивировать себя, внесите в зарядки соревновательный элемент. К примеру, устраивайте итоговые семейные состязания с призами и ведите журнал посещений. Проспал семейную зарядку? Моешь за всеми посуду!

Комплекс упражнений

Утренняя зарядка не должна быть слишком интенсивной и выматывающей. Наша задача — проснуться и взбодриться, а не отдать все силы. Поэтому правильной всего будет составить легкий комплекс упражнений на все группы мышц.

Разминка

Для начала нужно немного разогреться. Если вы на улице, побегайте несколько минут в спокойном темпе. Если вы дома, маршируйте на месте или прыгайте, ставя ноги то широко, то близко друг к другу.

Теперь, когда вы разогреты, можно переходить к основным упражнениям:

1. Встаньте ровно, ноги поставьте на ширине плеч, а руки держите на поясе. Сначала опустите голову вправо, потом влево. Потом покачайте головой вперед и назад. Следите за тем, чтобы плечи оставались неподвижны. Повторите по 10–15 раз в каждую сторону.
2. Оставайтесь в таком же положении и поднимите плечи как можно выше, а затем верните в исходное положение. Повторите 10–15 раз.
3. Сохраните исходное положение и вытяните руки вперед. Сделайте круговые движения кистями по 10–15 раз, затем локтями, а потом в плечевых суставах.
4. Поднимите руки вверх и начните делать наклоны вправо-влево, по 10–15 раз в каждую сторону.
5. Скрепите руки в замок за головой, локти разведите в стороны и попытайтесь левым коленом достать до правого локтя, а правым до левого. Повторите 10–15 раз.
6. Переходите к приседаниям. Следите за тем, чтобы спина была ровной, а вес приходился на пятки. Повторите 10–15 раз.
7. Встаньте ровно, поднимите одну ногу и согните в колене. Сначала сделайте 10–15 круговых движений ступней, затем коленкой, а потом переходите к тазобедренному суставу. Затем повторите эти же упражнения с другой ногой.
8. Теперь остались отжимания. Девочкам можно выполнять их с колен.
9. Завершите зарядку прыжками на одной ноге, потом на другой, потом на обеих.
10. **В конце не забудьте друг другу улыбнуться, поблагодарить за компанию и пожелать хорошего дня!**

Подготовила инструктор по ФК Горбенко Нина Николаевна