

Консультация для родителей «Танцевальная разминка»

Уважаемые родители, конечно, все мы знаем - физическая активность играет важную роль в формировании организма ребенка. Движение развивает у детей моторику, мыслительные процессы, укрепляет организм и предотвращает возникновение множества болезней. Регулярная физическая нагрузка укрепляет иммунитет, что сейчас особенно важно.

Слишком подвижным детям разминка поможет успокоиться и правильно использовать свою энергию. А медлительные дети смогут активизироваться. Также дети сейчас могут пребывать в подавленном психологическом состоянии, ведь они не до конца осознают, почему введены строгие ограничения и могут улавливать тревогу родителей из-за сложившейся ситуации. Танцевальные упражнения под веселую музыку помогут бороться со стрессом и окажут положительное влияние на эмоциональное состояние.

Сегодня хочу предложить вам небольшой комплекс танцевальной разминки.

Итак, включаем веселую ритмичную музыку и начинаем...

ходьба на месте или по кругу;

бег на месте в легком темпе;

вращения головой по кругу;

прыжки на месте на одной или двух ногах;

наклоны корпуса вперед-назад и вправо-влево;

приседания;

вращения тазом по кругу.

Варианты разминки можно найти на детском YouTube-канале <https://www.youtube.com/watch?v=UqzVSbu-NKU>. Видео записаны в игровой форме, а разминку проводит мультяшные герои.

Как заинтересовать ребенка.

Важно выполнять упражнения вместе с ребенком. Дети повторяют поведение взрослых и перенимают их привычки. Не совсем правильно, когда родители заставляют ребенка делать зарядку, а сами в это время лежат на диване или сидят перед компьютером.

Если ребенок в плохом настроении, не стоит принуждать его выполнять упражнения. Лучше подождать, когда его настроение улучшится.

Можно добавить игровые элементы. Придумать сказочных героев.