

«На зарядку становись!»

Утренняя зарядка для детей очень полезна по многим причинам.

Прививать любовь к упражнениям и утренней зарядке нужно начинать как можно раньше. Родителям необходимо проконсультироваться с педиатром о возможных противопоказаниях или подборе упражнений. А в целом зарядка для детей – необходимое условие для гармоничного развития ребенка. Вводить зарядку в распорядок дня можно с двухлетнего возраста. Выполнять упражнения следует каждое утро всегда в одно время: после сна, натощак, в проветренном помещении.

У детей регулярно занимающихся утренней зарядкой лучше сопротивляемость к болезням, то есть крепче иммунитет. Зарядка – это хороший способ избавиться от утренней сонливости, она обеспечивает бодрость.

Часто бывает так, что ребенок не проявляет желания, когда взрослые предлагают ему заняться этим полезным делом – зарядкой. Поэтому для малыша стоит придумать что-нибудь интересное. Лучше всего выполнять утреннюю зарядку в игровой форме, родитель должен каждое упражнение показывать, выполнять его весело, с азартом, чтобы заинтересовать малыша. Для утренней зарядки с малышом существует множество игровых стишков, песенок. Такие стишки помогают ребёнку лучше усвоить упражнения, делают утреннюю зарядку веселее, интереснее. Хорошему настроению способствует и веселая, бодрая музыка.

Поддерживать интерес ребёнка к занятиям утренней зарядкой нужно и тогда, когда ребёнок становится старше. Усложняются упражнения, увеличивается количество повторений и продолжительность зарядки. Однако следует помнить, что нагрузка должна быть посильна для ребёнка – если малыш после зарядки жалуется на боль или дискомфорт, то упражнения ему не подходят, необходимо снизить нагрузку.



*Чадеева Анна Анатольевна,
инструктор по физической культуре.*