



Инструктор по физической культуре
Малинина Анжела Григорьевна

«Как приучить ребенка делать утреннюю зарядку?»

Задача родителей – привить своему чаду любовь и положительное отношение к спорту, и первый шаг к этому – приучить ребенка делать утреннюю зарядку.

Если вы задались целью приучить ребенка к утренней зарядке - самое главное, утреннюю зарядку необходимо начинать не с ручек, не с ножек, а с мозга. Необходимо мотивировать малыша делать зарядку по утрам, чтобы он делал ее осознанно, а не «из-под палки». Если же ребенка заставлять, то толку от таких занятий не будет – ведь малыш будет делать зарядку некачественно, с плохим настроением, что, наоборот, может повредить его здоровью.

Уважаемые родители, вводить зарядку в ежедневный распорядок дня можно с двухлетнего возраста. Регулярное проведение утренней гимнастики оказывает благотворное влияние на здоровье и физическое развитие детского организма.

Продолжительность детской гимнастики связана с возрастом ребенка: в 2-3 года время выполнения всего 5 минут, в 6 лет – 10-12 минут.

Помните! Взрослые – наглядный пример для ребенка. Важное правило, родители должны делать детскую гимнастику вместе с малышом каждый раз, а также следует выполнять упражнения с энтузиазмом, показывая, как это здорово и легко.

Чем младше ваш ребенок, тем больше используйте игру во время зарядки. Это могут быть веселые названия упражнений, например, «самолетик», «ветерок», «неуклюжий медвежонок». Попробуйте весь комплекс гимнастики провести как сюжетную игру, например, «Учим куклу Машу упражнениям».

Существует множество стишков для утренней гимнастики, они помогут ребенку усвоить новые упражнения и поднимут настроение.

Музыкальное сопровождение очень важно при выполнении зарядки. Делайте зарядку под веселую музыку – ритмичные мелодии или детские песни.

Желательно каждые 10 дней заменять 1-2 упражнения, чтобы поддерживать у ребенка интерес к выполнению зарядки.

Следует помнить о том, что утренняя зарядка для детей – это простой комплекс упражнений для поднятия тонуса организма, а не изматывающая физическая тренировка.

Во время зарядки выполняйте те упражнения, которые хорошо знакомы и понятны малышу. С возрастом нагрузка должна постепенно увеличиваться, но быть посильной ребенку, иначе неприятные ощущения лишат желания заниматься.

Выберите для занятий удобную одежду, в которой легко и комфортно двигаться. Наденьте ребенку на ножки носочки.

Вселяйте в малыша уверенность похвалой, поощряйте даже самые маленькие достижения.

Если ребенок отказывается заниматься, обязательно выясните для себя причину и попытайтесь ее устранить.

Приобретите яркий инвентарь для упражнений, чтобы ребенку было интереснее заниматься — скакалку, мяч, обруч, специальный коврик.

Утреннюю гимнастику полезно проводить на свежем воздухе. Если она проводится в помещении, то во время выполнения движений необходимо обеспечить доступ свежего воздуха — это способствует лучшему снабжению организма кислородом.

Уважаемые родители!

«Мама, папа, я — спортивная семья» — только такое отношение к утренней зарядке поможет сделать ее традиционным утренним ритуалом. Лучшие методы для приучения малыша к утренней гимнастике основываются на игре, интересе и мотивации.