

УТРЕННЯЯ ЗАРЯДКА – ЗАНИМАЕМСЯ С ПОЛЬЗОЙ И УДОВОЛЬСТВИЕМ!

Вы решили серьёзно заняться спортом со своим ребёнком. Вам отлично известно, какую пользу приносит физкультура для человеческого организма. Вы хотите воспитать в ребёнке самодисциплину, укрепить волю, уверенность в своих силах. Тогда Вы на правильном пути!



Зарядка – это самое первое звено такой ответственной работы. Зато став постарше, осознав как это важно в жизни, Ваш малыш будет Вас благодарить! Чтобы начать проводить эту работу с малышом, давайте вначале хорошо подготовимся.

Внимательно прочитайте и запомните правила для родителей:

1. Зарядку необходимо проводить вместе с ребёнком ежедневно в одно время, сразу после сна, перед завтраком.
2. Не забывайте, что водные процедуры в конце тоже обязательны, ведь они помогают укреплять иммунитет!
3. Вначале каждое упражнение проговорите, покажите, как выполнять, успевая правильно дышать: свободно всей грудью, через нос. А главное – с максимальной отдачей!
4. Весь комплекс постарайтесь подобрать заранее, продумать последовательность, чтобы удалось разогреть все группы мышц.

Здесь Вам будет полезно запомнить: начинайте всегда с верхней части тела, а потом давайте нагрузку на ноги!

Возможно, Вам понравятся уже готовые разработанные весёлые видео – зарядки для детей!

Дальше, Вы можете даже составить и записать свою! Главное, как в детском саду, обязательно учитывайте нагрузки по возрасту малыша!

5. 1 раз в два месяца усложняйте комплекс, повышайте уровень нагрузки, сохраняя одно условие - он должен только подбодрить, но не переутомить ребёнка! Просто добавляйте работу с различными предметами в руках.

6. При выполнении упражнений постоянно следите за самочувствием малыша! Если заметите, что у него появилось чувство резкой боли, остановитесь, перейдите к более лёгким заданиям!

Такое утреннее весёлое настроение поможет ребёнку быстрее проснуться, наработать здоровый аппетит и потом целый день провести с приподнятым настроением!



Правила выполнения утренней зарядки для ребёнка

Для успешного и организованного утреннего подъёма, вначале обговорите с малышом накануне ещё днём или вечером все вопросы: зачем нужно делать зарядку, когда вставать, какую форму одевать. Постарайтесь обсудить заранее все пункты из Правил. В Правилах всего шесть требований к ребёнку:

1. Делать зарядку в одно и тоже время!
2. На тебе должна быть лёгкая форма одежды, но не пижама, а лучше трусики и майка.
3. Упражнения делай только перед завтраком.
4. Каждое движение выполняй точно и правильно, повторяя по 8-10 раз.
5. Дыши свободно на полную грудь, через нос.
6. После упражнений обязательно прими душ, обливание или обтирание.



Предложите проводить зарядку как весёлую игру – когда начинаете делать дома, или как увлекательное путешествие, если решили начать заниматься на улице.

Главная трудность вначале занятий - выдержать заданный ритм первый месяц. Помните - это очень важно именно для ребёнка! Ведь здоровье - главное всего. Возможно, будут меняться настроения, желания. Даже могут вдруг возникнуть какие-то неотложные дела. Главное не останавливайтесь и не отказывайтесь. Просто сократите время проведения: пусть это будет быстро, но весело, чем вообще не будет. Потом Вы просто не сможете начать свой день по-другому!



Всегда помните: зарядка – это не только поднятие настроения и общего тонуса, а главное - укрепление иммунитета всего организма! Вам стоит только начать! Будьте всегда в форме и приучайте к этому своего ребёнка!