

## Для Вас, родители!

Хотите, чтобы и Ваш ребенок рос сильным и здоровым? Тогда с раннего детства приучайте его к здоровому образу жизни - закаливайте, делайте вместе зарядку.

Утренняя зарядка для детей очень полезна по ряду обоснованных причин.

- Во-первых, у детей регулярно занимающихся утренней зарядкой значительно лучше сопротивляемость к болезням, то есть крепче иммунитет.
- Во-вторых, зарядка – это отличный способ быстро избавиться от утренней сонливости, она обеспечивает прилив энергии и бодрости.
- В-третьих, ребенок, который привык начинать день с утренней зарядки, отличается дисциплинированностью и организованностью. Также утренние упражнения способствуют физическому развитию, укреплению опорно-двигательного аппарата.

Но часто бывает так, что ребенок не проявляет особого желания и энтузиазма когда, мы — взрослые, предлагаем ему заняться этим полезным делом — **зарядкой**.

Как же приучить детвору к утренним упражнениям? Что нужно сделать, чтобы дети сами хотели и систематически, каждое утро делали утреннюю зарядку?

### *Главное — желание!*

Заставлять ребенка нельзя. Угрозы, физическое и моральное наказание не принесут успеха. Ребенок станет делать утреннюю зарядку против своей воли, что приведет к ненависти к спорту. Помимо этого, выполняя упражнения, малыш будет получать психологическую травму, что никак не способствует здоровью. Итак, правило номер один — это утренняя зарядка для детей должна выполняться с желанием.

### *Подобрать время*

Второе правило выполнения зарядки по утрам заключается в подборе времени. Зарядка должна выполняться в определенные часы каждое утро. Никаких выходных и праздников. Исключением должна стать болезнь ребенка, его плохое самочувствие и вялое настроение. В этом случае нужно пропустить упражнения, но вернуться к ним на следующий день.

### *Делать зарядку всей семьей*

Прежде чем думать, как заставить ребенка делать зарядку, родителям нужно убедить самих себя. Ведь выполнять упражнения нужно всем вместе, подавая ребенку прекрасный пример. Вместе с мамой и папой малыш с удовольствием будет делать зарядку, и повторять за ними даже сложные упражнения.

**На заметку:** Подбирать упражнения нужно с учетом возраста ребенка. Сложные приседания и отжимания, которые пятилетний малыш не сможет выполнить, делать не рекомендуется. Ребенок попытается повторить за своим спортивным папой, который с легкостью делает 30 отжиманий, но у него не получится и это вызовет психологическую травму и отказ от утренней детской зарядки.

### *Завлечь ребенка игрой*

А теперь о том, как правильно делать утром зарядку, чтобы это понравилось малышу, и он захотел снова ее выполнять. Для этого существует несколько правил:

- *выполнять упражнения сразу после сна;*
- *нельзя есть перед зарядкой и пить;*
- *превращать утреннюю зарядку в праздник бодрости и поднятия духа;*
- *включить веселую музыку;*
- *родители должны быть в хорошем настроении.*

Интереснее ребенку будет, если зарядку делать в форме игры, а не заставлять малыша. Например, поставить сценку. Выучить стишки и читать их по ролям. Можно использовать различные спортивный инвентарь — мячи, гантели и так далее.

Соблюдая ряд нехитрых правил, можно привить у ребенка любовь к утренней зарядке. Главное, чтобы ему было интересно и весело. Так он захочет делать упражнения каждое утро, что постепенно перерастет в привычку.

