

«Для чего нужна зарядка?»



Хотите, чтобы ваш ребенок рос сильным и здоровым? Тогда с раннего детства приучайте его к здоровому образу жизни - закаливаете, делаете вместе зарядку.

Утренняя зарядка для детей очень полезна по ряду обоснованных причин:

- Она укрепляет иммунитет и повышает сопротивляемость организма к болезням.
- Зарядка помогает ребенку быстро избавиться от утренней сонливости, обеспечивает прилив энергии и бодрости.
- Ребенок, который привык начинать день с утренней зарядки, отличается дисциплинированностью и организованностью.
- Также утренние упражнения способствуют физическому развитию, укреплению опорно-двигательного аппарата.
- А утренняя гимнастика под музыку служит залогом хорошего настроения на целый день.

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.

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 тогда, когда ребенку станет лучше.

Третье правило - 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.

На заметку:

Каждый комплекс гимнастики выполняется 2 недели, затем сменяется. Подбирать упражнения нужно с учетом возраста ребенка. Сложные приседания и отжимания, которые малыш не сможет выполнить, делать не рекомендуется.

Упражнения должны быть рассчитаны на разные группы мышц, быть простыми, чтобы детям не пришлось затрачивать много усилий для их освоения. Если движение сложно для ребёнка, он не может хорошо его выполнить. Перед тем как выполнять зарядку в соответствующем темпе, упражнения надо разучить, то есть выполнять их медленно, обращая внимание на правильность исходного положения и движений.

1. Утреннюю гимнастику проводим ежедневно.
2. Помещение должно быть хорошо проветренным (избегаем при этом сквозняков);
3. Зарядку проводим до завтрака, натощак;
4. Продолжительность зарядки - до 10 минут;
5. Комплекс утренней гимнастики всегда интереснее проводить под веселую заводную музыку;
6. Превращаем утреннюю зарядку в праздник бодрости и поднятия духа;
7. Интереснее ребенку будет, если зарядку делать в форме игры.

Дети с большим удовольствием занимаются гимнастикой с использованием специального инвентаря: гимнастические палки, мячи, скакалки, кубики, флажки и т. д.

Главное - чтобы всегда был веселый настрой. Проводим зарядку в игровой форме, и ребенок будет счастлив! Так он захочет делать упражнения каждое утро, что постепенно перерастет в привычку.

Особую роль при выполнении спортивных упражнений играет музыка. Она задаёт бодрый ритм, поднимает настроение, помогая не замечать трудностей в выполнении напряжённых физических движений.

Есть интересный вид игровой зарядки – мульт-зарядка, которая, помимо зажигательной музыки, сопровождается видеорядом с забавными мультяшными персонажами. Герои любимых мультфильмов или забавные анимированные персонажи помогут вам привить малышу любовь к физкультуре!

Можно использовать мульт-зарядку утром, а также в перерывах между длительными малоподвижными занятиями.

В Интернете можно найти множество видеороликов с такими мульт-зарядками:

Чударики - Самолет (детская зарядка, физминутка). Видео для детей.

<https://www.youtube.com/watch?v=ZnZSAx0IFHg>

Кукутики - зарядка

https://www.youtube.com/watch?v=7ELMG_9fVeY

Зарядка для малышей с Джуди Хопс. Упражнения для самых маленьких.

<https://www.youtube.com/watch?v=cG-8bp3eLSs>

КУКУТИКИ и ФИКСИКИ - Помогатор - Веселая развивающая песенка фиксипелка для детей про гаджеты

<https://www.youtube.com/watch?v=HcpPIAQDtyI>

КУКУТИКИ - ТАНЦУЙ КАК РОБОТ - Детские Песенки Мультик про Робота

<https://www.youtube.com/watch?v=j4XT-j0ZRPA>

Смешарики. Зарядка для детей

<https://www.youtube.com/watch?v=INKXdSht22U>

Весёлая МУЛЬТ-зарядка

<https://www.youtube.com/watch?v=39HrMCS2XTE>

Веселая МУЛЬТ-зарядка 2

<https://www.youtube.com/watch?v=QuqQcy6DsGE>

Весёлая МУЛЬТ-зарядка 4

<https://www.youtube.com/watch?v=5qsZOovjPzY>

Физкультминутка

<https://www.youtube.com/watch?v=abd1NWTWfEs>

Капитан Краб: "Делай так!" (Физминутка для детей)

<https://www.youtube.com/watch?v=WHsuZgtaEPs>

Капитан Краб: "Разминка" (физминутка для детей)

<https://www.youtube.com/watch?v=CO0mUekg74U>

У жирафа пятна

<https://www.youtube.com/watch?v=9qu2TwyyJII>

Чу-Чу ва

https://www.youtube.com/watch?v=W_W-Wz2SaTs

И главное – не забывайте, как важен для детей пример взрослых!

Если хотите научить ребенка здоровому образу жизни – не говорите о нем, а живите им.

Пример лучше слов научит ваших детей делать то, что хорошо, правильно и полезно. К

тому же, такие простые упражнения одинаково полезны как для малыша, так и для

взрослого человека. Пусть весёлая мульт-зарядка для детей и взрослых станет прекрасным началом вашего дня!

Будьте здоровы и помните:

«День начнем с зарядки, и будет все в порядке!»