

"На зарядку становись!"

Помните этот лозунг своего детства? 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.



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

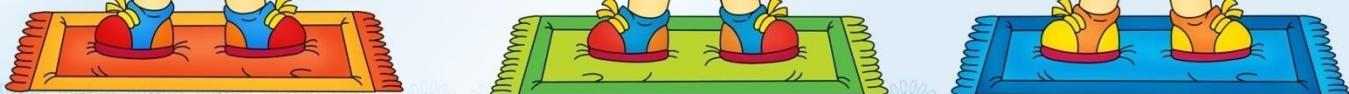
А теперь о том, как правильно делать утром зарядку, чтобы это понравилось малышу, и он захотел снова ее выполнять. Для этого существует несколько правил:

- 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 стишко и читать их по ролям. Можно использовать различные спортивные аксессуары — 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.

Наверное, все помнят советский мультик «38 попугаев», в котором ведется пропаганда полезности утренней зарядки. Серия называется «Зарядка для хвоста», в ней мартышка решает стать сильной, для того чтобы она смогла достать кокос. Для этого ей нужно регулярно проводить зарядку для хвоста. Вместе с друзьями, под веселую и ритмичную музыку они выполняют различные упражнения.



Интересный и познавательный мультфильм «Уроки тетушки совы» приучит ребенка к ежедневной утренней зарядке. Хорошая графика, смешные персонажи понравятся малышу, и он будет ассоциировать зарядку, как элемент игры. Обычное подтягивание превратится в занимательную игру: «Вот каким я стану, когда стану большим!».

Благодаря таким мультфильмам, теперь каждый ребенок может начинать свой день с утренней разминки, которая очень полезна для растущего организма. Достаточно включить необходимую серию и повторять упражнения под ритмичную музыку.

А вот так мы делаем зарядку!

