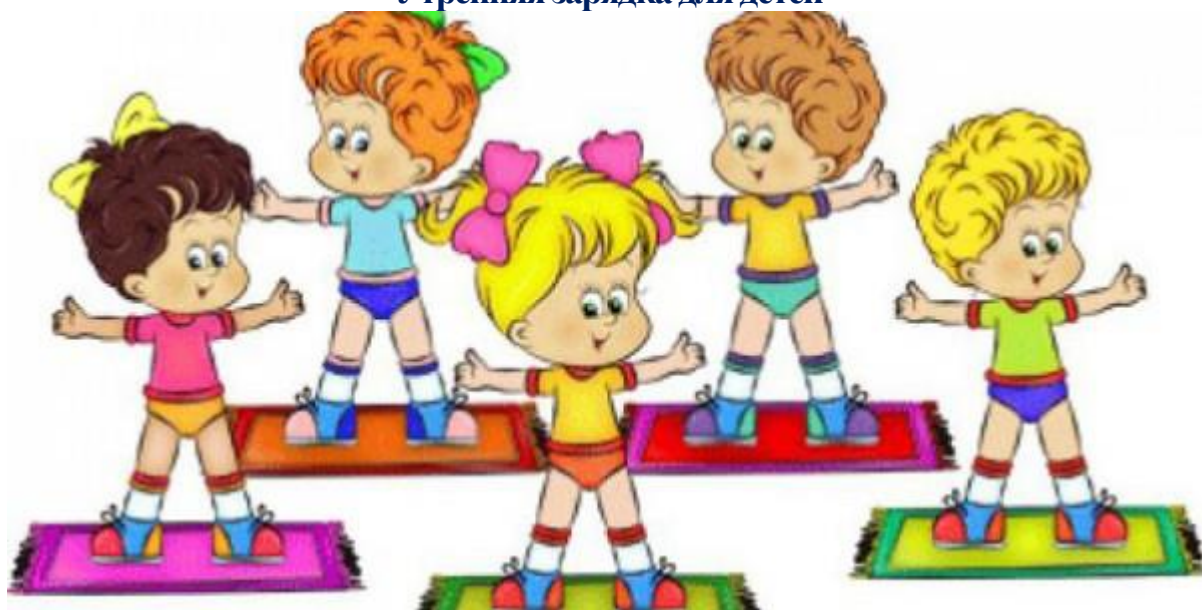


## Утренняя зарядка для детей



Утренняя зарядка – это очень простой и эффективный способ быть здоровым и счастливым. Если у вас есть такая хорошая привычка, как зарядка по утрам, то вы, несомненно, здоровый человек с активной жизненной позицией. Как и все привычки, к зарядке необходимо приучаться с детства. Многие родители ждут того времени, когда ребенок станет более самостоятельным и осознанным. Ведь тогда он сможет понять необходимость физических упражнений для своего здоровья и будет делать их без напоминаний. Однако гораздо эффективнее будет научить ребенка делать зарядку по утрам еще в раннем детстве и собственным примером. Начинать утреннюю зарядку можно примерно с 2-3 лет. В этом возрасте ребенок уже хорошо понимает необходимость ежедневных процедур и обладает достаточным физическим развитием.

Утренняя зарядка – не просто полезная привычка. Легкая физическая нагрузка сразу после сна позволяет быстрее проснуться и лучше чувствовать себя в течение дня. Это настоящий заряд бодрости на весь день. Регулярно выполняя зарядку по утрам, ребенок становится организованнее и собраннее. Легкие упражнения усиливают кровообращение и повышают тонус. Это полезно не только мышцам, но и благотворно сказывается на умственных способностях детей.

При выполнении зарядки по утрам соблюдайте несколько рекомендаций:

1. Зарядку лучше делать в проветренном помещении сразу после гигиенических процедур. После зарядки можно приступать к завтраку.
2. Продолжительность зарядки в среднем должна составлять 5-10 минут.

3. Не стоит включать в зарядку сложные и силовые упражнения.
4. Не стремитесь к тому, чтобы ребенок с точностью повторял все ваши действия.
5. Попробуйте создать некую игру, чтобы ребенку было весело и интересно во время утренней зарядки.
6. Делайте упражнения под любимую музыку – это сделает зарядку еще более приятной.
7. В летнее время можно выполнять упражнения на улице.

Утренняя зарядка должны приносить радость и удовольствие. Не стоит из нее делать полноценную физическую тренировку. Все упражнения должны быть направлены на развитие гибкости и подвижности ребенка. Также полезно будет научиться правильно дышать во время выполнения упражнений.

Если наполнить зарядку сложными упражнениями, то у ребенка будет плохо получаться, и он быстро потеряет интерес к этому процессу. Слишком много упражнений для зарядки тоже не является хорошим вариантом. Ребенок во время выполнения зарядки не должен уставать, а наоборот- заряжаться бодростью и оптимизмом.

Для утренней зарядки хорошо подойдут простые упражнения на основные группы мышц. Важно учесть, что в упражнения должны быть вовлечены практически все части тела и группы мышц. Начать стоит с ходьбы на месте или по кругу. Это позволит организму включиться в нужный режим. Далее можно выполнять вращение головой, махи руками, наклоны в разные стороны, вращение тазом, махи ногами, приседания и прыжки. Завершить зарядку тоже следует ходьбой.