

Делаем зарядку дома!

Здорового ребенка не нужно заставлять заниматься утренней гимнастикой – он сам нуждается в движении и охотно выполняет все новые и новые задания. Ни в коем случае не следует принуждать ребенка к выполнению того или иного движения или превращать зарядку в скучные упражнения. В связи с этим упражнения можно проводить в виде игры. *Личный пример* для ребенка убедительнее всяких аргументов, и лучший способ проведения утренней гимнастики – заняться ею вместе с ним!

Дети обладают удивительным качеством: они подсознательно запоминают слова и поступки взрослых, даже копируют выражение лица. Это можно с успехом использовать для развития у ребенка вкуса к утренней гимнастике. Ежедневно видя перед собой энергичную и веселую маму или папу, ребенок учится верить в себя и быть оптимистом, это уже немало! Очень важен эмоциональный фон. Учтите, что у ребенка свои критерии в оценке любого дела: понравилось или не понравилось, было весело или скучно, получалось или нет. Для него важна и ваша оценка. **Если мама сказала: «Молодец, у тебя все получится», – значит, так оно и есть!**

Старайтесь при проведении зарядки:

- Больше улыбаться и шутить. В непринужденной обстановке любое дело – в удовольствие.
- Хорошая музыка создаст настроение и задаст ритм движений.
- Важно, чтобы каждое движение ребенок выполнял с удовольствием и без лишнего напряжения.
- Чаще хвалите вашего маленького спортсмена за успехи.

Предлагаю несколько упражнений, которые можно дополнить утреннюю гимнастику:

1. Приседания. Старайтесь делать их одновременно, взявшись за руки. А затем представьте себя танцорами: приседая, выставляйте ногу вперед с упором на пятку. Это не так легко! Зато у вас улучшаются координация движений и осанка, укрепляются мышцы брюшного пресса.

2. Сидя на мягкой подстилке, ребенок сгибает ноги и обхватывает их руками. Затем перекачивается на спину и возвращается в исходное положение. Так ребенок учится группироваться и мягко приземляться. А мама подстрахует его, держа за затылок. А тем временем ребенок улучшает свою осанку, вырабатывает чувство равновесия, укрепляет мышцы спины и ног. Чтобы избежать травм при случайном падении, имеет смысл постелить на пол коврик.

3. Приятно, если удастся запустить бумажный самолетик дальше, чем мама! Выполняя эти незамысловатые движения, ребенок разрабатывает плечевой пояс и улучшает координацию движений. Мамина задача при этом – следить, чтобы малыш правильно делал замах, а не бросал самолет перед

собой.

4. Мама и ребенок сидят друг напротив друга, широко расставив ноги, и катают мяч. Освоив этот вариант, можно перейти к более сложному: у каждого – по мячу, и вы катаете, их друг другу, стараясь, чтобы мячи не сталкивались. Следите за тем, чтобы ребенок держал ножки прямыми. Ведь поглощенный игрой, он и не догадывается, что выполняет упражнение на растяжку!

Пусть для вас станет хорошей привычкой делать зарядку совместно с ребенком систематически, чтобы она вошла в ваш семейный обиход. Стала необходимой и привычной для вас и вашего ребенка.

Здоровье - это счастье! Это когда ты весел и все у тебя получается. Здоровье нужно всем - и детям, и взрослым, и даже животным. Я желаю Вам быть здоровыми!