

## УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА!!!

Уважаемые родители, начните свой день с зарядки, особенно в выходной или если Вы не успеваете привести ребенка на гимнастику, проводимую в группе. Детям очень полезны массаж и физические упражнения, проводимые вместе с родителями.



Утренняя гимнастика обязательно должна быть систематической, а не от случая к случаю.

Выполняйте упражнения вместе с ребенком в виде игры. Не забывайте придумывать весёлые и забавные названия выполняемым упражнениям: «прыгаем как зайчик», «покажи самолётик», «был большой, а стал маленький (приседания)» и т.п. Такие занятия хорошо проводить под любую подходящую детскую музыку.

Зарядка вырабатывает у детей привычку каждый день по утрам выполнять физические упражнения. Со временем эта полезная привычка переходит в потребность, тем самым прививается культура здорового образа жизни у дошкольников.

Утренняя гимнастика в детском саду имеет большое оздоровительное значение и является обязательной частью распорядка дня.



Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад пресмотра и оздоровления № 17 «Ладушки» города Новоалтайска Алтайского края

## Утренняя гимнастика в жизни ребёнка



Подготовила: Инструктор по физической культуре

Салмина Кристина Алексеевна

# Становитесь на зарядку! Всё в зарядке по порядку!

**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.



## 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.

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

