



# "утренняя гимнастика в жизни ребенка"



О пользе зарядки знают все от мала до велика, но лишь немногие выполняют ее регулярно. И совершенно напрасно, ведь утренняя зарядка заряжает энергией на целый день, развивает мышцы и формирует красивое тело, способствует оздоровлению организма, укрепляет иммунитет, дарит хорошее настроение.

Если вы решили приучать себя и ребенка к зарядке по утрам, приготовьтесь выполнять ее ежедневно. Она будет способствовать вашей самодисциплине и организованности, что также благоприятно скажется на развитии волевых качеств ребенка. Договоритесь, что будете мотивировать друг друга и ни за что её не пропустите.

Если хотите, чтобы утренняя зарядка приносила вам и ребенку пользу и радость, помните о нескольких правилах.

### 10 правил зарядки для детей

**1.** В теплое время года зарядку лучше выполнять на свежем воздухе. Это принесет больше пользы и поможет быстрее проснуться. Если же погода или условия не слишком способствуют зарядке на улице, позаботьтесь о том, чтобы помещение, в котором вы будете заниматься вместе с ребенком, было хорошо проветрено и наполнено свежим воздухом.

**2.** Зарядку следует проводить на голодный желудок перед завтраком. Но перед упражнениями лучше прополоскать рот, можно выпить стакан воды.

**3.** Время зарядки и сложность упражнений зависят от состояния здоровья и возраста ребенка. В среднем зарядка не должна превышать 10—15 мин. Чтобы зарядка не была скучной, используйте веселые стишки.

**4.** Не забывайте о музыке. Под веселую энергичную музыку делать зарядку веселее и интереснее.

**5.** Утреннюю зарядку следует начинать с быстрой ходьбы. За тем выполняйте упражнения для рук, пояса и спины, далее упражнения на укрепление мышц туловища и ног. Не забывайте о правильной осанке. Следите, чтобы ребенок выполнял все упражнения правильно.

6. Заканчивать зарядку стоит прыжками или бегом на месте. Заключительные упражнения должны длиться не более мину ты. Затем переходите к ходьбе и упражнениям для успокоения дыхания.

7. Следите за дыханием ребенка. Вдох нужно делать через нос глубоко, а выдох — через рот медленно.

8. Зарядку следует заканчивать обливанием, душем или обтираниями.

9. Каждые 2—3 недели меняй те упражнения, чтобы ребенку не надоело.

10. Увеличивайте сложность и интенсивность движений постепенно, чтобы детский организм привык к нагрузке.

### Комплексы утренней зарядки в стихах

Медвежата в чаще жили,  
Головой своей крутили.  
Вот так, вот так.

*Ребенок выполняет круговые движения головой.*

Головой своей крутили.  
Медвежата мед искали,  
Дружно дерево качали.  
Вот так, вот так.

*Поднимает руки вверх и делает наклоны вправо и влево.*

Дружно дерево качали.

А потом они ходили  
Ходит «по-медвежьи».

И из речки воду пили.

Вот так, вот так.

И из речки воду пили.

*Выполняет наклоны туловища вперед.*

А потом они плясали,

*Выполняет «пружинку» с поворотом туловища влево и вправо.*

Лапы выше поднимали.

*Прыгает, хлопая руками над головой.*

Вот так, вот так

Лапы выше поднимали.



\*\*\*



*Ребенок выполняет повороты головы вправо и влево.*

Мышцы шеи разминает.  
Делает старательно каждое движение,  
Очень ему нравится это упражнение.

Полосатенький енот  
Изображает вертолет:

*Разводит руки в стороны, поворачивается назад и вперед.*

Лапками машет назад и вперед,  
Словно собрался в далекий полет.

Серый волк немного сонный,  
Выполняет он наклоны.

*Выполняет наклоны в стороны.*

Ты, волчишка, не ленись,  
Вправо, влево наклонись,  
А потом вперед, назад,



Получишь бодрости заряд!  
Медвежонок приседает,  
*Выполняет приседания.*

От пола пятки отрывает,  
Спинку держит прямо-прямо!  
Так учила его мама.

Ну а белки, словно мячики,  
*Прыгает.*

Дружно прыгают и скачут!

