**Что нужно знать о зарядке.**

**Кто из родителей не мечтает, чтобы его малыш с самых ранних лет рос крепким и здоровым?  А что как нельзя лучше способствует укреплению здоровья ребёнка?  Конечно же, это детская утренняя зарядка! Что же это такое - зарядка? Почему надо её делать? Как правильно делать зарядку? Как заинтересовать ребёнка утренней зарядкой и воспитать хорошую привычку делать ее регулярно? Это не сложно! Нужно постараться превратить зарядку в веселую игру! Потребуется для этого не так много: заводная детская музыка, желание и ваша фантазия. А ещё зарядка – это идеальная возможность для вас, ежедневно, несмотря на занятость, подарить малышу ещё немного внимания и заботы, а тек же получить заряд бодрости и хорошего настроения на весь день. Во-первых: не надо забывать, что детская утренняя зарядка – это не физическая тренировка, и что цель зарядки – разбудить организм и повысить жизненный тонус. Во-вторых: зарядка не должна включать в себя упражнения, направленные на развитие силы и выносливости, в зарядке должны использоваться упражнения, направленные на гибкость, дыхание и подвижность. Так же полезно включать в комплексы упражнения на развитие координации, мелкой моторики и глазодвигательные упражнения.**

**Дорогие родители! Очень важно: на начальном этапе утреннюю зарядку лучше делать вместе с ребёнком, и только после того, как ребёнок овладеет необходимыми двигательными навыками и у него появится уверенность, можно будет предоставить ему возможность делать зарядку самостоятельно.  Не стоит пугаться, если у вашего ребёнка что-то не получается. Поначалу, пока у него не сформировались некие двигательные навыки, у него будут небольшие затруднения. На формирование этих навыков иногда уходит много времени (до нескольких месяцев), поэтому не стоит гнаться за результатами, постарайтесь больше использовать фактор игры, улыбку, доброжелательность. Ни в коем случае не ругайте малыша, если он что-то выполняет неправильно. Здесь основное – это вовлечение ребёнка в сам процесс, чтобы ему было легко, интересно и весело. Ещё важно, чтобы у ребёнка выработалась привычка делать зарядку каждый день.  Не отлынивайте сами от зарядки! Если ребёнок зовёт вас делать упражнения с ним – включайтесь! Не забывайте, что малыши учатся по принципу "делай как я", и если папа или мама с увлечением будут делать упражнения, то очень скоро ребенок, глядя на вас, сможет самостоятельно выполнять комплекс утренней зарядки.**

**Главное помнить основные принципы:**

**1. Постепенность (не нужно требовать от ребенка сразу точного выполнения упражнений, наберитесь терпения).**

**2. Систематичность (старайтесь заниматься ежедневно) - в этом залог успеха.**

**Если ребёнок в раннем возрасте полюбит физические упражнения, полюбит спорт, то это может стать хорошим фундаментом его крепкого здоровья в будущем.**