

## О пользе утренней гимнастики.

Попробуем сделать так, чтобы утренняя зарядка для детей, да и спорт вообще, стали неотъемлемой частью жизни наших малышей, как необходимость чистки зубов по утрам...

### Детская зарядка

Если с самого раннего возраста малыш будет начинать день с 10-минутной разминки, это станет для него привычным, естественным и совершенно необременительным. Сначала он будет заниматься вместе с мамой или папой и под их руководством, а позже станет делать упражнения самостоятельно.



Для того чтобы укрепить в себе желание заниматься с малышом, будет нелишним вспомнить о той огромной пользе, которую принесут такие занятия. Движение для ребенка – это жизнь. Ученые давно заметили прямую связь между двигательной активностью человека и теми обменными процессами, которые происходят в его организме. Если кроха достаточно двигается, у него улучшается обмен веществ, продуктивнее работает дыхательная, сердечно-сосудистая, иммунная системы. Значит, в целом, он будет становиться крепче и здоровее. Несложные упражнения утренней зарядки для детей направлены не на тренировку каких-то серьезных спортивных навыков и умений, они не переутомляют малыша, а поддерживают организм в хорошем тонусе, помогают его общему развитию и укреплению, улучшают сон, аппетит, ускоряют рост. Даже само название – «зарядка» – несет в себе особый смысл. Она будет заряжать наших маленьких шустриков здоровьем, силой, выносливостью и хорошим настроением!

Но и это не все! Утренняя гимнастика – это еще и замечательное развивающее занятие для крохи. Малыш будет учиться понимать задания взрослого, правильно повторять их, при этом развивать не только мышцы и связки, но и речь, мышление, внимание, память.



### Гимнастика для детей

Конечно, зарядкой детям лучше заниматься утром, сразу после пробуждения. Потому что одна из ее задач – помочь организму проснуться, запустить все те процессы, которые ночью замедляются, размять «залежавшиеся» суставы рук, ног, позвоночника, давая им возможность мягко и без перенапряжения включиться в дневной ритм жизни. Упражнения лучше выполнять натошак, в хорошо проветренной комнате, а в теплое время года – при открытом окне. Наденьте на маленького спортсмена одежду, которая не сковывает движений. А лучше всего заниматься в трусиках, майке и босиком.





Маленькие дети еще не умеют долго удерживать внимание на одном занятии. Если делать зарядку с ними слишком долго, они потеряют к упражнениям всякий интерес. Поэтому с малышом 1–2 лет достаточно





заниматься всего 5–7 минут в день. К 3 годам время утренней гимнастики можно увеличить до 10–15 минут.





Если по какой-то причине у вас не получается заниматься с ребенком сразу после пробуждения, это вовсе не повод отказываться от занятий вообще. Отыщите чуть-чуть времени в первой половине дня, когда у крохи хорошее настроение, и устройте небольшую разминку. Все равно это будет очень полезно!



Иногда родители жалуются, что малыш категорически отказывается делать зарядку. Такое обычно случается, если мы превращаем то, что должно быть веселой и радостной игрой, в нудную «обязаловку». Разве найдется на свете такой малыш, который откажется заниматься тем, что доставляет ему удовольствие? Вряд ли. Значит, делать зарядку нужно весело и с энтузиазмом! Крохе очень быстро надоест нудное: руки вперед, в стороны, вверх, вперед, в стороны, вверх... Он пока не сможет понять, что все это делается ради его здоровья. А потому каждое упражнение необходимо превратить в забавную развивающую игру: полет на самолете, умывание кошечки, танец зайчонка, лягушачьи прыжки и т. п. Подходящие тематические стишки только приветствуются! Они помогут внести в упражнения определенный смысл, зададут ритм, будут дополнительно способствовать развитию речи ребенка. И, конечно, мама или папа должны настраивать малыша на занятия своим собственным примером!



Можно придумать какой-нибудь особенный ритуал, с которого вы будете начинать зарядку. Может, сигналом к началу всякий раз будет служить любимая песенка малыша. Или какой-нибудь короткий стишок, который вы будете рассказывать вместе с маленьким физкультурником, бодро маршируя по комнате.



Для того чтобы заниматься было интереснее, используйте в упражнениях мячи разного размера, обруч (сквозь него, например, можно пролезать, запрыгивать в него и выпрыгивать), ленточки (дорожка на полу, по которой нужно пройти). Малыши обычно очень любят упражнения с фитболом. А вот гантели и другие утяжелители использовать пока нельзя.

