



*Консультация для родителей.*

*Материал подготовлен  
инструктором по физической  
культуре*

*Кривошеиной Анной Владимировной*

## **«На зарядку становись!»**

Помните этот лозунг своего детства? Хотите, чтобы и ваш ребенок рос сильным и здоровым? Тогда с раннего детства приучайте его к здоровому образу жизни, закаливайте, делайте вместе зарядку.

Утренняя зарядка для детей очень полезна:

1. У детей регулярно занимающихся утренней зарядкой значительно лучше сопротивляемость к болезням, то есть крепче иммунитет.
2. Зарядка – это отличный способ быстро избавиться от утренней сонливости, она обеспечивает прилив энергии и бодрости.
3. Ребенок, который привык начинать день с утренней зарядки, отличается дисциплинированностью и организованностью.
4. Утренние упражнения способствуют физическому развитию, укреплению опорно-двигательного аппарата.

Но часто бывает так, что ребенок не проявляет особого желания и энтузиазма когда, мы — взрослые, предлагаем ему заняться этим полезным делом — зарядкой.

Как же приучить детвору к утренним упражнениям? Что нужно сделать, чтобы дети сами хотели и систематически, каждое утро делали утреннюю зарядку?

**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.

### На заметку:

Подбирать упражнения нужно с учетом возраста ребенка. Сложные приседания и отжимания, которые пятилетний малыш не сможет выполнить, делать не рекомендуется. Ребенок попытается повторить за своим спортивным папой, который с легкостью делает 30 отжиманий, но у него не получится и это вызовет психологическую травму и отказ от утренней детской зарядки.

### Завлечь ребенка игрой.

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

Интереснее ребенку будет, если зарядку делать в форме игры, а не заставлять малыша. Например, поставить сценку. Выучить стишки и читать их по ролям. Можно использовать различные спортивные аксессуары — мячи, гантели и так далее.

Соблюдая ряд нехитрых правил, можно привить у ребенка любовь к утренней зарядке. Главное, чтобы ему было интересно и весело. Так он захочет делать упражнения каждое утро, что постепенно перерастет в привычку.

Таким образом, можно уверенно сказать, что утренняя зарядка для детей просто необходима. И если ребенок будет любить делать зарядку, то он также будет любить спорт, что в свою очередь послужит хорошим фундаментом к его крепкому здоровью в будущем.

*Делайте утреннюю зарядку вместе с ребенком, ведь утренняя зарядка – залог хорошего настроения и бодрости на весь день*

