***«На зарядку становись!»***

С самого раннего детства необходимо формировать у ребенка

привычку ежедневно выполнять утреннюю гимнастику. Личный

пример родителей – большая сила в воспитании детей, поэтому в тех семьях, где родители занимаются утренней гимнастикой, ребенок с ранних лет привыкает к такому распорядку дня. Если вы решили приучать себя и ребенка к зарядке по утрам, приготовьтесь выполнять ее ежедневно. Она будет способствовать вашей самодисциплине и организованности, что также благотворно скажется на развитии волевых качеств ребенка. Договоритесь, что будете мотивировать друг друга и ни за что ее 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 проводить 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.

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

3. Время зарядки сложность упражнений зависят от состояния здоровья и возраста ребенка. В среднем зарядка не должна превышать 8 -12мин. Чтобы зарядка не была скучной, используйте веселые стишки и музыку.

4. Утреннюю зарядку следует начинать с ходьбы. Затем выполняйте упражнения для мышц шеи, далее верхнего плечевой пояса, туловища и ног. Не забывайте о правильной осанке. Следите, чтобы ребенок выполнял все упражнения правильно.

5. Заканчивать зарядку стоит прыжками или бегом на месте. Заключительные упражнения должны длиться не более минуты. Затем переходите к ходьбе и упражнениям для восстановления дыхания.

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

7. Зарядку следует заканчивать обливанием, душем или обтираниями.

8. Каждые 2-3 недели меняйте упражнения или усложняйте уже знакомые.

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

10. Главное, гимнастика должна доставить ребенку радость!

Ежедневное выполнение зарядки поможет добиться значительных успехов не только в физическом, но и в эмоциональном, психологическом развитии своего ребенка.

**Здоровье ребенка – в руках взрослого!** И в наших силах сделать процесс сбережения и укрепления здоровья малыша веселым и увлекательным.



