Как приучать ребёнка делать зарядку?

С помощью утренней гимнастики малыш быстро стряхнёт остатки сна и включится в дневной ритм. Старайтесь, как можно раньше воспитывать у ребёнка привычку делать каждый день гимнастику.

Продолжительность утренней гимнастики связана с возрастом ребёнка: в 3 года время выполнения всего 5 минут, а в 6 лет – уже 10-12 минут. Постепенно увеличивается количество упражнений (с 4 до 6), число их повторений (с 5 до 8), продолжительность бега и подскоков (с 10-15 до 30-40 секунд на каждое упражнение).

Используйте во время зарядки хорошо знакомые упражнения. Для разучивания новых игр и упражнений используйте дообеденное время или же время после дневного сна.

Обращайте внимание на последовательность упражнений: сначала 2 вводных упражнения (потягивание, ходьба, бег), затем – упражнения для рук и плечевого пояса, туловища, ног, потом опять ходьба и бег.

Не забывайте перед занятием проветрить комнату и убрать из неё все предметы, которые мешают или могут разбиться.

Чем младше ребёнок, тем больше используйте игру во время зарядки. Это могут быть весёлые названия упражнений, например, «Самолётик», «Ветерок», «Неуклюжий медвежонок». Попробуйте весь комплекс гимнастики провести как сюжетную игру, например, «Учим зайку упражнениям».

Приобретите для занятий спортивный инвентарь: мячи разных размеров, скакалку, гимнастическую палку, обруч. Одежда ребёнка для зарядки не должна затруднять движений. Летом это могут быть только трусики, а зимой лёгкий спортивный костюм.

**ЧТО НАДО ЗНАТЬ:**

\* Ребёнка надо учить правильно дышать. Следите за дыханием малыша во время гимнастики.

\* Ребёнок с удовольствием занимается гимнастикой вместе с взрослым.

\* Обязательно контролируйте безопасность ребёнка, но старайтесь не подавлять его активность.

\* Сравнивайте достижения ребёнка только с его собственными прошлыми результатами.

\* Вселяйте в малыша уверенность похвалой.

**ЧЕГО ДЕЛАТЬ НЕЛЬЗЯ:**

· Раздражаться, если ребёнок неправильно выполняет упражнения.

· Заниматься не систематически.

· Подсмеиваться над неумелостью ребёнка.

· Надевать на ребёнка тёплую одежду.

· Проводить зарядку в плохом настроении.

· Надевать на ребёнка гольфы, трусики или штанишки с тугими резинками.

