

Что нужно знать о зарядке?

»-первых: не надо забывать, что детская утренняя зарядка – это не изическая тренировка, цель зарядки – разбудить организм и повысить изненный тонус.

»-вторых: зарядка не должна включать в себя упражнения, направленные и развитие силы и выносливости, в зарядке должны использоваться ражнения, направленные на гибкость, дыхание и подвижность. Так же лезно включать в комплексы упражнения на развитие координации, элкой моторики и глазодвигательные упражнения.

Дорогие родители!

чень важно: на начальном этапе утреннюю зарядку лучше делать вместе с ребёнком, и только после того, как ребёнок овладеет необходимыми игательными навыками и у него появится уверенность, можно будет едоставить ему возможность делать зарядку самостоятельно. Не стоит гаться, если у вашего ребёнка что-то не получается. Поначалу, пока у него сформировались некие двигательные навыки, у него будут небольшие труднения. На формирование этих навыков иногда уходит много времени о нескольких месяцев), поэтому не стоит гнаться за результатами, старайтесь больше использовать фактор игры, улыбку, брожелательность. Ни в коем случае не ругайте малыша, если он что-то исполняет неправильно. Здесь основное – это вовлечение ребёнка в сам оцесс, чтобы ему было легко, интересно и весело. **Ещё важно, чтобы у ребёнка выработалась привычка делать зарядку каждый день.**

» отлынивайте сами от зарядки! Если ребёнок зовёт вас делать упражнения – включайтесь!

Не забывайте, что

дети учатся по принципу «делай как я», и если папа или мама с лечением будут делать упражнения, то очень скоро ребенок, глядя на вас ожет самостоятельно выполнять комплекс утренней зарядки.

Главное помнить основные принципы:

Постепенность (не нужно требовать от ребенка сразу точной исполнения упражнений, наберитесь терпения).

Систематичность (старайтесь заниматься ежедневно) — в это алог успеха.

Если ребёнок в раннем возрасте полюбит физически ражнения, полюбит **спорт**, то это может стать хороши ундаментом его крепкого здоровья в будущем.