

Утренняя зарядка для детей

Утренняя зарядка для детей имеет важное организационное значение. Это ритуал, который, будучи ежеутренним, структурирует день. Это правильное, хорошее начало утра, которое настаивает на активное, плодотворное времяпрепровождение не только ребенка, но и его родителей. Утренняя зарядка это часть режима дня, а для нормального развития ребенка режим дня крайне важен. Ежедневные физические упражнения приучают малыша заботиться о своем здоровье, относиться с детства с уважением к потребностям своего организма. Дети, воспитанные с понятием необходимости, впоследствии более упорядочены. Они аккуратны и добросовестны по отношению к своим обязанностям.

Что дает зарядка?

Малыш просыпается с помощью утренней гимнастики, получает заряд бодрости на целый день, у него укрепляются мышцы, суставы и связки, позвоночник и иммунная система, улучшается аппетит, сон, ускоряется кровообращение, совершенствуются нервные процессы, ускоряется рост, способствует умственному развитию.

В детской зарядке не должны использоваться гантели и другие утяжелители. Нельзя перенапрягать малыша. Зарядка должна продолжаться от 5 до 15 минут, и нужно строго следить за его осанкой, правильным исполнением упражнений и дыханием. Нужно контролировать безопасность ребенка, но не подавлять при этом его активность. Сравнить достижения ребенка нужно только с его личными прошлыми результатами. Чаще следует хвалить его за успехи и вселять уверенность.

Зарядка должна быть:

- **Постепенной.** От простого упражнения к сложному. Нагрузка увеличивается и снижается так же постепенно, чтобы привести организм в относительно спокойное состояние.
- **Разнообразной.** Примерно каждые 10 дней следует заменять 1-2 упражнения, чтобы поддерживать интерес ребенка. Включать в зарядку разнообразные предметы: мячи, скакалки, флажки, любимые игрушки.
- **Регулярной.** Оздоровительный эффект достигается только с помощью систематического выполнения. Ежедневно тренируя крупные группы мышц, мы активизируем обменные процессы, создаем благоприятные условия для питания всех клеток и тканей организма.
- **Умеренной.** Все упражнения желательно выполнять в умеренном темпе во избежание переутомления ребенка
- **Доступной.** Упражнения должны быть простыми и знакомыми, чтобы детям не пришлось затрачивать много усилий для их освоения.

Зарядку для детей, как и для взрослых, следует начинать с проведения разминки. Она может состоять из таких упражнений, как потягивания в сторону и вверх. Они помогают пробудиться и растянуть позвоночник.