![MCj04241560000[1]]()

Делает ли ваш ребёнок утреннюю зарядку? Если нет, а ему исполнилось уже 2 года, мы предлагаем начать день с зарядки. Не откладывайте эти занятия, ведь они времени требуют немного, а пользу приносят огромную. Такие занятия способствуют быстрому переходу от сна к бодрствованию, создают положительный эмоциональный настрой, воспитывают потребность в движении и формируют основные двигательные навыки, что очень важно для правильного развития ребёнка. Кроме того, утренняя зарядка дисциплинирует, помогает стать сильным, крепким, ловким и выносливым, вырабатывает собранность, умение преодолевать лень. Если не делать зарядку с ребёнком в раннем возрасте, то в более старшем возрасте он уже не захочет делать её.

Желательно, чтобы вы сами занимались вместе с ребёнком, показывая собственным примером заботу о своём здоровье.

Все упражнения имеют образные названия и игровой характер, чтобы заинтересовать малыша в этих занятиях. На утреннюю зарядку можно «пригласить» любимые игрушки.

Освоив один комплекс, постепенно переходите к следующему. Следите за дыханием ребёнка. Дышать надо через нос и не задерживать дыхание при выполнении упражнений. Продолжительность зарядки для детей 2-3 лет - 4-5 минут, 3-4 лет – 5-6 минут, 4-5 лет – 6-8 минут, 5-6 лет – 8-10 минут, 6-7 лет – 10-12 минут. Начинайте зарядку с ходьбы, а заканчивайте прыжковыми упражнениями или бегом, чередуя его с ходьбой.