**ДЛЯ ВАС, РОДИТЕЛИ!**

КАК ПРИУЧИТЬ РЕБЁНКА

**ДЕЛАТЬ**

 **УТРЕННЮЮ ГИМНАСТИКУ**

****

 Уважаемые папы и мамы, бабушки и дедушки, тети и дяди, старайтесь, как можно раньше воспитать у ребёнка привычку делать каждый день утреннюю зарядку.

Продолжительность утренней гимнастики зависит от возраста ребёнка:

* в 3 года - 5 минут,
* в 6 лет – 10 – 12 минут.

 Важно постепенно увеличивать количество упражнений (с 4 до 6), а также число их повторений (с 5 до 8), продолжительность бега и подскоков (С 10 до 30 секунд на каждое упражнение).

 Используйте во время зарядки с ребенком хорошо знакомые упражнения.

Для поддержания интереса ребенка к утренней гимнастике, необходимо каждые 10 дней заменять

1 – 2 упражнения.

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

 При отказе ребенка заниматься зарядкой, обязательно  выясните для себя причину и попытайтесь её устранить.

 Перед занятием обязательно проветривайте комнату и уберите все предметы, которые мешают или могут разбиться.

Используйте игру во время зарядки, особенно с маленькими детьми. Это могут быть весёлые названия упражнений, например, «самолётик», «ветерок», «медвежонок». Попробуйте весь комплекс гимнастики провести как сюжетную игру, например, «Учим мишку упражнениям».

 Для разучивания новых игр и упражнений используйте дообеденное время или же время после дневного сна.

 Приобретите для занятий спортивный инвентарь: мячи разных размеров, скакалку, гимнастическую палку, обруч. Одежда ребёнка для зарядки не должна затруднять движений.

**ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ**

* Ребёнка надо учить правильно дышать. Следить за  дыханием  малыша во время гимнастики.
* Ребёнок с удовольствием занимается гимнастикой вместе со 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 НЕ СЛЕДУЕТ**

* Раздражаться, если ребёнок неправильно выполняет упражнения.
* Заниматься не систематически.
* Посмеиваться над неумелостью ребёнка.
* Надевать на ребёнка тёплую одежду.
* Проводить зарядку в плохом настроении.
* Надевать на ребёнка гольфы, трусики или штанишки с тугими резинками.