



## Что в имени твоем, утренняя зарядка?

Уважаемые взрослые, как Вы привыкли просыпаться? Наверное, сначала сквозь сон Вы слышите резкий звонок будильника. Терпеливо выжидаете или сами отключаете этот назойливый звук. Потом даёте себе установку: «Ещё пять минуточек и встану». И бух – носом на подушку! А через полчаса (а у кого-то час и более) с криком: «Опять проспали!» вскакиваете и начинаете ураганом метаться по дому, собирая себя и всех домашних... Узнали себя?

А Вы видели, как просыпаются кошки? Эти грациозные животные, кажется, знают целый ритуал просыпания: и открывают глазки по очереди, и потягиваются грациозно, и ходят медленно, постепенно разминая все мышцы, пока полностью не проснутся.

Всем родителям известно, что будить ребёнка нужно осторожно. Сон малыша – самая большая ценность для родителей. Для пробуждения маленьких детей есть даже замечательная потешка:

Мы проснулись, потянулись,  
Вместе солнцу улыбнулись!  
Потягушечки, порастушечки!  
Ты мне ручки подай –  
И с кроватки вставай!

Если мама или папа при этом улыбаются, с нежностью поглаживают и слегка разминают детские ручки, ножки, животик, спинку, то утро обещает быть радостным. И предложение пойти размяться не встретит яростного сопротивления Вашего карапуза. Следует заметить, что малыши, встав с постели, должны сразу сходить в туалет и в ванную умыться. И только потом приступать к выполнению утренней зарядки для детей.

### Основные правила проведения утренней зарядки:

1. Разумно распределяйте нагрузку.

Самое первое и главное правило проведения утренней зарядки для детей, которого

должны придерживаться и строго ему следовать все родители без исключения, – это «не навреди!» Вам может показаться, что упражнение неимоверно простое, а ребёнок устанет уже на этапе выполнения движения в первый раз. Если же Вы попросите повторить несколько раз подряд – совсем выбьется из сил. Поэтому рациональнее делать не более 5-6 повторов и не забывать, что паузы необходимы перед выполнением каждого следующего упражнения.

## 2. Проводите зарядку в игровой форме.

Удержать интерес ребёнка – непростая задача. Если зарядка будет однообразной, если Вы будете чересчур строгим тренером, то ребёнку такие занятия точно не придется по вкусу. Идеально, когда зарядка длится не больше 15 минут. Суммарное количество упражнений 10-11, и направлены они сначала на разогрев групп мышц, а потом на их тренировку.

## 3. Вовремя укладывайте спать.

Да, Вы прочитали правильно, это не опечатка. Если Вы хотите, чтобы ребёнок проснулся отдохнувшим и в хорошем расположении духа приступил к выполнению упражнений, то накануне вечером не затягивайте с «отхождением» ко сну. Соблюдение режима – это гарантия бодрости с самого утра и залог получения удовольствия от утренней зарядки.

## 4. Пример взрослых и участие очень важны!

Ведь малышу будет намного приятнее делать зарядку в компании, например, с Вами, бабушкой или дедушкой, старшими братиком или сестричкой. Даже с домашним питомцем, а не под Ваше размеренное «раз, два, три, четыре». Помните об этом!

### **Что делать во время зарядки?**

Утренняя зарядка в понимании большинства взрослых – это пробежка и комплекс из нескольких упражнений для разогрева основных групп мышц. Вряд ли малышам такое понравится. Не нужно усложнять, предложите поиграть. Например, вместе с детьми

можно разыграть сказочную историю, где персонажи-животные – это Вы сами. Прыгайте, как лягушата, выгибайте спинку, как кошечки, ползайте, как гусенички, наклоняйтесь к полу, как петушки, размахивайте руками, как бабочки крыльями. Фантазируйте, двигайтесь, радуйтесь!

А регулярная утренняя зарядка для детей в детском саду – это первый помощник в самоорганизации и самодисциплине. Зарядка укрепляет здоровье, повышает сопротивление против ежедневной атаки всевозможных вирусов и инфекций, закаляет организм и укрепляет силы, правильно формирует опорно-двигательный аппарат. Мы помогаем избежать утреннего стресса, создаём детям отличное настроение на весь день!

По материалам сайта В заботе.ру