

## УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА ДОМА

О пользе утренней гимнастики знают все от мала до велика, но лишь немногие выполняют ее регулярно. И совершенно напрасно, ведь утренняя зарядка заряжает энергией на целый день, развивает опорно-двигательный аппарат, укрепляет здоровье и иммунитет и, в целом, дарит хорошее настроение и положительные эмоции.

Если вы решили приучить себя и ребенка к зарядке по утрам, приготовьтесь выполнять ее ежедневно. Она будет способствовать вашей самодисциплине и организованности, что благоприятно скажется на развитие морально-волевых качеств ребенка. Договоритесь, что будете мотивировать друг друга и ни за что не пропустите утреннюю гимнастику.

**Если хотите, чтобы зарядка приносила Вам и ребёнку пользу и радость, помните о нескольких правилах:**

- ❖ В теплое время года утреннюю гимнастику лучше выполнять на свежем воздухе, это принесет больше пользы и поможет быстрее проснуться. Помещение, в котором вы проводите зарядку, должно быть хорошо проветрено и наполнено свежим воздухом.
- ❖ Зарядку следует проводить на голодный желудок перед завтраком. Но перед началом упражнений лучше выпить стакан воды.
- ❖ Время зарядки и сложность упражнений зависят от состояния здоровья, возраста и физического развития ребенка. В среднем зарядка не превышает 10-15 минут.
- ❖ Не забывайте о музыке. Под веселую и энергичную музыку делать зарядку веселее и интереснее. Также, воспользуйтесь стишками, под которые можно вместе с ребенком придумать различные упражнения.
- ❖ Утреннюю гимнастику следует начинать с энергичной ходьбы, затем выполнять упражнения для рук и плечевого пояса, далее для мышц живота и спины, и следом для мышц ног. Не забывайте о правильной осанке.
- ❖ Заканчивать гимнастику следует прыжками или бегом на месте, они должны длиться не более минуты. И в конце не забывайте об упражнениях на восстановление дыхания.
- ❖ Следите за дыханием ребенка. Вдох выполняется глубоко через нос, а выдох - через рот медленно.
- ❖ Каждые две-три недели меняйте упражнения, чтобы ребёнку не надоело.
- ❖ Увеличивайте сложность, интенсивность выполнения упражнений, чтобы детский организм привыкал к нагрузке.

**Родители, мы хотим, чтобы дети росли крепкими и сильными.  
Делайте утреннюю гимнастику дома с детьми каждый день во  
благо их здоровья!**