

Зарядка для всей семьи



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 кровати 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 ребенка.

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 невероятно 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 .

2. Проводите зарядку в игровой форме.

Если зарядка будет однообразной, если Вы будете чересчур строгим тренером, то ребёнку такие занятия точно не придутся по вкусу. Идеально, когда зарядка длится не больше 15 минут. Суммарное количество упражнений 10-11.

3. Вовремя укладывайте спать.

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, сестричкой даже с домашним питомцем

Что делать во время зарядки?

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!

Зарядка укрепляет здоровье, повышает сопротивление против ежедневной атаки всевозможных вирусов и инфекций, закаляет организм и укрепляет силы, правильно формирует опорно-двигательный аппарат.



В здоровом теле – здоровый дух!