

КАК ПРИУЧИТЬ РЕБЕНКА ДЕЛАТЬ ЗАРЯДКУ.

С помощью утренней гимнастики малыш быстро стряхнет с себя остатки сна и включится в дневной ритм.

Старайтесь, как можно раньше воспитать у ребенка привычку делать каждый день гимнастику.

Продолжительность утренней гимнастики в 3 года, время выполнения всего 5 минут.

Используйте во время зарядки хорошо знакомые упражнения. Желательно каждые 10 дней заменять 1-2 упражнения, чтобы поддерживать у ребенка интерес к выполнению зарядки.

Если ребенок отказывается заниматься, обязательно выясните для себя причину и попытайтесь ее устранить.

Не забывайте перед занятием проветрить комнату и убрать из нее все предметы, которые мешают или могут разбиться.

Чем младше ребенок, тем больше используйте игру во время зарядки.

Это могут быть веселые названия упражнений; например, «самолётик», «ветерок», «неуклюжий медвежонок». Попробуйте весь комплекс гимнастики провести как сюжетную игру, например, «Учим зайку упражнениям».

Наиболее ценными будут те из них, которые ребенок выполняет с желанием и радостью.

Приобретите для занятий спортивный инвентарь: мячи разных размеров, скакалку, гимнастическую палку, обруч.

Одежда ребенка для зарядки не должна затруднять движений. Ребенка надо учить правильно дышать. Следите за дыханием малыша во время гимнастики.

Ребенок с удовольствием занимается гимнастикой вместе со взрослым.

Обязательно контролируйте безопасность ребенка, но старайтесь не подавлять его активность. Сравнивайте достижения ребенка только с его собственными прошлыми результатами.

Вселяйте в малыша уверенность похвалой.

Чего делать не следует?

1. Раздражаться, если ребёнок неправильно выполняет упражнения.
2. Заниматься не систематически.
3. Посмеиваться над неумелостью ребёнка.
4. Надевать на ребёнка слишком тёплую и узкую одежду.
5. Проводить зарядку и игры в плохом настроении.