

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ О ЗАРЯДКЕ?

Во-первых: не надо забывать, что детская утренняя зарядка – это не физическая тренировка, и что цель зарядки – разбудить организм и повысить жизненный тонус.

Во-вторых: зарядка не должна включать в себя упражнения, направленные на развитие силы и выносливости, в зарядке должны использоваться упражнения, направленные на гибкость, дыхание и подвижность. Так же полезно включать в комплексы упражнения на развитие координации, мелкой моторики и другие упражнения.

Уважаемые родители! Очень важно: на начальном этапе утреннюю зарядку лучше делать вместе с ребёнком, и только после того, как ребёнок овладеет необходимыми двигательными навыками и у него появится уверенность, можно будет предоставить ему возможность делать зарядку самостоятельно.



Не стоит пугаться, если у вашего ребёнка что-то не получается. Поначалу, пока у него не сформировались некие двигательные навыки, у него будут небольшие затруднения. На формирование этих навыков иногда уходит много времени (до нескольких месяцев), поэтому, не стоит гнаться за результатами, постарайтесь больше использовать фактор игры, улыбку, доброжелательность. Ни в коем случае не ругайте малыша, если он что-то выполняет неправильно. Здесь основное – это вовлечение ребёнка в сам процесс, чтобы ему было легко, интересно и весело. Ещё важно, чтобы у ребёнка выработалась привычка делать зарядку каждый день.

Не отлынивайте сами от зарядки! Если ребёнок зовёт вас делать упражнения с ним – включайтесь!

Не забывайте, что малыши учатся по принципу "делай как я", и если папа или мама с увлечением будут делать упражнения, то очень скоро

ребенок, глядя на вас, сможет самостоятельно выполнять комплекс утренней зарядки.

Главное помнить основные принципы:

1. Постепенность (не нужно требовать от ребенка сразу точного выполнения упражнений, наберитесь терпения).

2. Систематичность (старайтесь заниматься ежедневно) — в этом залог успеха.

Если ребёнок в раннем возрасте полюбит физические упражнения, полюбит спорт, то это может стать хорошим фундаментом его крепкого здоровья в будущем.