



# УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА В ЖИЗНИ РЕБЕНКА

**Уважаемые родители, начните свой день с зарядки!  
Детям очень полезны массаж и физические упражнения,  
проводимые вместе с родителями.**

*(Материал подготовила Ефимова В.Н.,  
инструктор по физической культуре)*

Выполняйте упражнения вместе с ребенком в виде игры. Не забывайте придумывать весёлые и забавные названия выполняемым упражнениям: «прыгаем как зайчик», «покажи самолётик», «был большой, а стал маленький (приседания)» и т.п. Такие занятия хорошо проводить под любую подходящую детскую музыку.

Утренняя зарядка для детей очень полезна по ряду обоснованных причин.

**Во-первых**, у детей регулярно занимающихся утренней зарядкой значительно лучше сопротивляемость к болезням, то есть крепче иммунитет.

**Во-вторых**, зарядка – это отличный способ быстро избавиться от утренней сонливости, она обеспечивает прилив энергии и бодрости.

**В-третьих**, ребенок, который привык начинать день с утренней зарядки, отличается дисциплинированностью и организованностью. Также утренние упражнения способствуют физическому развитию, укреплению опорно - двигательного аппарата.

**Главное — желание!**

Заставлять ребенка нельзя. Угрозы, физическое и моральное наказание не принесут успеха. Ребенок станет делать утреннюю зарядку против своей воли, что приведет к ненависти к спорту. Помимо этого, выполняя упражнения, малыш будет получать психологическую травму, что никак не способствует здоровью. Итак, правило номер один — это утренняя зарядка для детей должна выполняться с желанием.



## Подобрать время

Второе правило выполнения зарядки по утрам заключается в подборе времени. Зарядка должна выполняться в определенные часы каждое утро. Никаких выходных и праздников. Исключением должна стать болезнь ребенка, его плохое самочувствие и вялое настроение. В этом случае нужно пропустить упражнения, но вернуться к ним на следующий день.

## Делать зарядку всей семьей

Прежде чем думать, как заставить ребенка делать зарядку, родителям нужно убедить самих себя. Ведь выполнять упражнения нужно всем вместе, подавая ребенку прекрасный пример. Вместе с мамой и папой малыш с удовольствием будет делать зарядку, и повторять за ними даже сложные упражнения.

**Теперь о том, как правильно делать утром зарядку, чтобы это понравилось малышу, и он захотел снова ее выполнять.**

Для этого существует несколько правил:

- выполнять упражнения сразу после сна;
- превращать утреннюю зарядку в праздник бодрости и поднятия духа;
- включить веселую и ритмичную музыку;
- родители должны быть в хорошем настроении;
- нельзя перед зарядкой есть и пить;
- включать в комплекс зарядки не более 10 упражнений;
- подмечать и подчеркивать достижения своего ребенка в выполнении упражнений комплекса зарядки.



## Комплекс ОРУ «Дружная семья»

1. И. п.: ноги слегка расставить, руки за спину; хлопнуть перед лицом 8 раз под слова:

Папа, мама, брат и я  
Вместе — дружная семья!

Отвести руки за спину.

Повторить 3 раза.

2. Все вместе наклоняемся,  
Физкультурой занимаемся!

И. п.: ноги врозь, руки на пояс.

Наклон вперед, ладони на колени, смотреть вперед. Вернуться в и. п.

Повторить 5 раз.

3. Папа большой,

А я — маленький.

Пусть я маленький,

Зато — удаленький.

И. п.: ноги слегка расставить,  
руки на пояс. Присесть, руки вниз.  
Вернуться в и. п. Повторить 4—5 раз.

4. Прыгаем мы дружно,

Это очень нужно!

Кто же прыгнет выше

— Мама или Миша?

И. п.: ноги слегка расставить, руки за спину. Выполнить 6—8 подпрыгиваний;  
непродолжительная ходьба (5—6 сек).

Повторить 2 раза.

5. Носом воздух мы вдыхаем,

Ртом мы воздух выдыхаем.

Не страшна простуда нам,

Нам не нужно к докторам!

И. п.: ноги врозь, руки вниз.

Руки в стороны, вдох носом.

Вернуться в и. п., выдох ртом, губы трубочкой.

Повторить 3—4 раза.

