

Как подружить ребенка с утренней зарядкой



О пользе зарядки утром наслышаны все, но все ли мы её выполняем? Вспомните себя детьми — постоянные прогулки на свежем воздухе, подвижные игры с друзьями, но как только родители звали, или просили сделать утреннюю гимнастику — вся энергия куда-то пропадала. Если вы собираетесь привить своему ребенку любовь к упражнениям и зарядке — его надо заинтересовать!

Всем известно, утренняя гимнастика — залог крепкого тела и хорошего настроения на весь день. Чтобы отвлечь ребенка от компьютеров, планшетов и малоподвижных игр — нужно приучать его с раннего возраста каждый день делать зарядку. Так как же этого добиться?

Во-первых, проветривайте комнату перед началом гимнастики. Свежий воздух способствует развитию дыхательной системы и отлично насыщает детский организм кислородом, а также помогает закалить и укрепить иммунитет.

Во-вторых, чтобы ребенку было интересно и весело — найдите и включите его любимую или просто веселую музыку. Выбирайте только знакомые мелодии. Если же вы хотите включить неизвестную песню для музыкального сопровождения вашей зарядки, то накануне или за день — два включите её и посмотрите, какая у ребенка будет

реакция. Песня не нравится? — зарядка под эту мелодию не удастся. Можете попробовать делать зарядку со стихами.

В-третьих, придумайте необычные названия, для самых обычных упражнений. Придумайте интересную и захватывающую историю вашего утреннего путешествия. Например, сообщите ребенку, что вы будете ходить не просто на цыпочках, а будете красться как детективы, или не прыгать, а пытаться достать звезду с макушки новогодней елки. Пройдет совсем немного времени и ваш ребенок захочет сам придумать названия и упражнения для утренней зарядки, да еще и будет просыпаться раньше, ожидая, когда же начнется удивительное путешествие.

Используйте любимые игрушки своего малыша, чтобы ему было интереснее и легче в первое время привыкать к новому режиму. Далеко не у всех есть возможность приобрести специальные тренажеры, которые помогут разнообразить упражнения, но и это не представляет проблем. Вы можете использовать те предметы, которые есть у вас дома: скакалки, обручи, мячи и уже привычные нам вещи — швабра (которую можно использовать вместо гимнастической палки), бутылочки с гелем и шампунем — вместо гантелей (важно, чтобы они были одинакового веса) и многое другое — просто дайте волю своей фантазии. Не забывайте чередовать упражнения и имейте в виду, что ребенок не способен выносить нагрузки, предназначенные взрослым.

Если ваш ребенок еще не посещает школу или ходит в первый — второй класс будет неплохо включить в комплекс своих упражнений повороты вправо-влево, вокруг себя. Это поможет ребенку не путаться при определении сторон и улучшит координацию его движений. Включив упражнения на развитие мышц спины (подтягивание, лазание по канату, отжимание и другие), у вашего ребенка не будет проблем с осанкой. Вот, кстати, комплекс упражнений для осанки. Это поможет ему быть более усидчивым в школе. Для детей школьного возраста упражнения, из которых состоит зарядка, должны быть более сложными, чем для дошкольников. Если ваш ребенок уже учится в школе, разнообразьте зарядку с помощью спортивного инвентаря, подавайте ему пример.

Комплекс упражнений «Путешествие в сказку»

1. «Сказка начинается»

Потягивание 3–4 раза.

Ходьба на месте — минута.

2. «Все ли в царстве спокойно?»

Повороты вправо-влево, поднося поочередно руку к глазам «козырьком».

3. «Осмотр следов невиданного зверя»

Приседания 2–5 раз.

4. «Заходим в темный лес»

Ходьба на цыпочках — минута.

5. «Переходим через болото»

Прыжки на каждой ноге попеременно, на двух ногах - 5–10 раз.

6. «Ищем клад в логове невиданного зверя»

Наклоны вперед-назад - 5–10 раз.

7. «Возвращение домой»

Бег на месте (или по маршруту, если позволяет пространство) — минута.