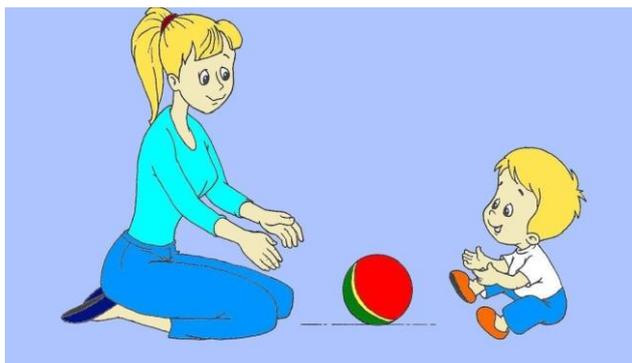


КАК ПРИУЧИТЬ РЕБЕНКА К УТРЕННЕЙ ЗАРЯДКЕ?

ЕСЛИ ВЫ ЗАДАЛИСЬ ЦЕЛЬЮ ПРИУЧИТЬ РЕБЕНКА К УТРЕННЕЙ ЗАРЯДКЕ - САМОЕ ГЛАВНОЕ, ЭТО ВЫРАБОТАТЬ У МАЛЫША ПОЛОЖИТЕЛЬНОЕ ОТНОШЕНИЕ К СПОРТУ В ЦЕЛОМ. УТРЕННЮЮ ЗАРЯДКУ НЕОБХОДИМО НАЧИНАТЬ НЕ С РУЧЕК, НЕ С НОЖЕК, А С МОЗГА. НЕОБХОДИМО МОТИВИРОВАТЬ МАЛЫША ДЕЛАТЬ ЗАРЯДКУ ПО УТРАМ, ЧТОБЫ ОН ДЕЛАЛ ЕЕ ОСОЗНАННО, А НЕ «ИЗ ПОД ПАЛКИ». ЕСЛИ ЖЕ РЕБЕНКА ЗАСТАВЛЯТЬ, ТО ТОЛКУ ОТ ТАКИХ ЗАНЯТИЙ НЕ БУДЕТ – ВЕДЬ МАЛЫШ БУДЕТ ДЕЛАТЬ ЗАРЯДКУ НЕКАЧЕСТВЕННО, С ПЛОХИМ НАСТРОЕМ, ЧТО, НАОБОРОТ, МОЖЕТ ПОВРЕДИТЬ ЕГО ЗДОРОВЬЮ.



Заинтересуйте его так, чтобы он и в ваше отсутствие каждое утро вставал и делал упражнения. Подайте ему пример! Если вы сами не делаете утреннюю зарядку или делаете, но не часто, тогда и не ожидайте, что малыш будет делать ее регулярно. Вы - самый наглядный пример для ребенка. Все дети стремятся быстрее повзрослеть, вот и начинают вести себя, как взрослые и подражать им. Если у вас в семье всё в порядке с родительским авторитетом, тогда он будет подражать родителям. Пусть сначала малыш наблюдает, что, например, вы занимаетесь шейпингом дома, это сразу же привлечет внимание исследовательской натуры. Но внимание это – кратковременное, вам же необходимо удержать его, превратив в постоянное. Тогда внимание перерастет в заинтересованность, а заинтересованность – в потребность, а из потребности – в привычку. Действовать нужно постепенно, тогда результат останется на всю жизнь.

РЕЖИМ ДНЯ

Часто детям бывает трудно выполнять зарядку, потому что им тяжело проснуться, или вы не успеваете позаниматься зарядкой, потому что сами поздно проснулись и вам нужно срочно куда-то идти. Такая хорошая привычка, как утренняя зарядка - это для дисциплинированных людей. Поэтому, придерживаться определенного режима дня – это верный путь к ежедневным упражнениям, а также выработке положительных личностных качеств.

Как приучить малыша к утренней зарядке? Обязательно ли заставлять его делать зарядку по утрам? Какие упражнения следует включать в утреннюю зарядку?

Дети очень активны и подвижны от природы, поэтому, если малыш не желает делать утреннюю зарядку – по большей части, это вина родителей, то

есть нас самих. А, между прочим, приучить ребенка делать зарядку по утрам очень легко, стоит лишь начать! Прививать малышу любовь к физическим упражнениям, в принципе, нужно как можно раньше. с малого возраста. Мамы новорожденных малышей делают им гимнастику, чтобы помочь лучше развиваться ножкам и ручкам детей, тренировать координацию их движений. Когда малыши начинают ходить, они уже могут выполнять много различных упражнений. В комплекс зарядки для детей этого возраста должны быть включены упражнения для развития у малышей навыков хождения. Но, вряд ли крохе захочется выполнять традиционные, скучные «взрослые» упражнения. Чтобы ребенок делал зарядку с удовольствием, для него нужно придумать кое-что более интересное.

Лучше всего обратить утреннюю зарядку в игру. Пусть малыш не просто ходит на носочках и пяточках, а ходит, как мишка, как лисичка, пусть попрыгает, как зайка и т.д. Родители должны не просто говорить малышу, что делать, а наглядно показывать ему движения из каждого упражнения. При этом выполнять упражнения следует весело и с азартом, чтобы действительно заинтересовать ребенка.

Существует много игровых стишков и песенок для утренней зарядки с детьми. Такие стишки помогают малышам лучше усваивать упражнения, а также делают зарядку интереснее и веселее. Веселая и бодрая музыка способствует хорошему настроению, что очень важно. Скучно делать утреннюю зарядку в одиночестве. Поэтому, если у вас есть такая возможность, собирайте во дворе или прямо у себя дома малышню и устраивайте совместную зарядку, такой детский групповой фитнес. Тогда утренняя зарядка будет ассоциироваться у детей с увлекательной, веселой игрой, а не со скучной «обязаловкой». Если же такой возможности у вас нет, пусть компанию ребенку составляют его любимые куклы, игрушки-зверушки. Продолжать поддерживать интерес малыша к утренней зарядке нужно, и когда он становится старше.

Не забывайте по мере взросления ребенка усложнять упражнения, увеличивать количество повторений, продолжительность времени зарядки. Однако помните, что нагрузки должны быть посильными – если ребенок после утренней зарядки жалуется на дискомфорт или тем более боль, упражнения ему определенно не подходят, а значит, нагрузку необходимо снизить. Очень часто именно неприятные, болезненные ощущения после упражнений ставят крест на интересе ребенка к утренней зарядке и соответственно дальнейших занятиях.

Еще одним «врагом» утренней зарядки как у детей, так и у взрослых, можно считать неправильный распорядок дня. Укладывайте малыша спать пораньше, не забывая о том, что ребенку необходимо 10 часов сна. Когда малыш не высыпается, как следует, никакие игры, стишки и песни, не способны вызывать у него интерес к упражнениям.



КАК ДОЛЖНА ПРОХОДИТЬ УТРЕННЯЯ ЗАРЯДКА?

Как уже говорилось, утреннюю зарядку хорошо проводить под веселую, бодрую музыку. Одежда малыша не должна мешать ему, стеснять движений. Желательно, чтобы в комнате было свежо и чуть прохладно. Упражнения должны выполняться в определенной последовательности. Классическая схема – «сверху вниз»: начинать с упражнений на разминку шейного отдела позвоночника, затем переходить к плечевым суставам и рукам, затем «работают» мышцы спины, пресса, тазобедренный сустав, завершают комплекс утренней зарядки упражнения для мышц ног. Перед началом выполнения упражнений обязательна разминка, например, ходьба на месте или бег трусцой по комнате. Разминка разогревает мышцы, готовит их к последующей нагрузке. Заканчивать комплекс упражнений следует заминкой – упражнениями для «выравнивания» дыхания. Движения медленные, плавные, расслабляющие. Последний этап зарядки – упражнения на растяжку. Учитывая все выше сказанное, учтите, что, приучая малыша к утренней зарядке, нужно всегда помнить о главном правиле: от утренней зарядки у ребенка должны появляться только положительные эмоции, она должна приносить ему бодрость, дарить энергию на весь день.

