

## «Здоровье в порядке – спасибо зарядке!»



О необходимости физических упражнений знает каждый современный человек, но в быстром потоке ежедневных забот мы забываем об этом и не находим времени даже для небольшой разминки. И если взрослые способны сами планировать свой день и находить время для физкультуры, то детская зарядка должна стать ежедневным ритуалом для каждой мамы с маленьким ребенком. Именно мама может привить своему малышу важную привычку к утренним занятиям физкультурой.

Пользу зарядки для детей невозможно преувеличить. Утром ребёнку сложно быстро проснуться и настроить свой организм на бодрый и позитивный лад, и этому никак не способствует сонное умывание, завтрак на скорую руку и спешные сборы в школу или садик. Но всё изменится, если мама с малышом будут по утрам выполнять детскую зарядку. После утренних гигиенических процедур и перед завтраком стоит выделить буквально 7-10 минут на лёгкие физические упражнения, и весь день ребёнка совершенно преобразится. Мышцы разогреются, суставы разрабатываются, кровь обогатится кислородом и насытит им весь организм. Зарядка для детей поможет ребёнку стать бодрее и с большим удовольствием начать свой день. *С чего начать:*

### Вдох - глубокий. Руки - шире. Вместе с мамой - три-четыре!

Перед началом физических упражнений важно выполнить следующее:

- Проветрить комнату в течение 5-10 минут (если нет возможности выйти на свежий воздух);
- Обеспечить в комнате достаточно свободного места;
- Маме и ребёнку надеть лёгкую, не стесняющую движений одежду из натуральных тканей.



Любая мама может задаться вопросом: как научить делать зарядку маленького ребёнка? Ответ очень простой и кроется в нескольких простых советах.

- Во-первых, преподнесите зарядку как нечто весёлое и интересное, возможно даже, как новую игру.
- Во-вторых, делайте все с энтузиазмом и своим примером увлекайте ребенка.
- В-третьих, следите за состоянием и самочувствием малыша, прекращайте упражнения до того, как ребёнок устал или ему надоело.

Ну и конечно, предлагайте ребёнку только те упражнения, которые не вызывают у него перенапряжения и дискомфорта. При выполнении мамой этих простых рекомендаций, польза зарядки станет очевидна практически сразу. Ребёнок с большей охотой станет собираться на занятия, проснётся аппетит, в течение дня улучшатся внимание и память, увеличится выносливость и усидчивость.

### Как провести утреннюю зарядку с ребёнком

Любая привычка появляется на 21-ый день. Делайте зарядку - привыкайте к хорошему. Несколько простых правил помогут каждой маме провести с ребёнком быструю и эффективную зарядку:

- начинать нужно с разогрева (глубокие вдохи и выдохи с поднятием рук, повороты головы и туловища);
- основная часть упражнений должна быть достаточно энергичной, но простой (наклоны, махи ногами, руками, выпады, прыжки, приседания);
- заключительный этап зарядки направлен на расслабление и успокоение (дыхательное упражнение, медленные наклоны, растяжка);
- общая длительности зарядки не должна превышать 10 минут, тогда ребёнок достаточно взбодрится, но не устанет.

Мамы грудничков могут развивать своих детей, делая с ними зарядку в виде лёгкого массажа: поглаживания живота (поможет от колик), спинки, разминания ножек и ручек, разведения и сведения их, переворотов со спины на живот и обратно.



**Будьте здоровы сами и «заражайте» бодростью и позитивом окружающих!**