

# На зарядку становись!

Все родители знают, что двигательная активность ребенка полезна для развития – не только физического, но и психоэмоционального. В движении ребенок развивает координацию, ловкость, мышечную силу. Отсутствие регулярных физических упражнений приводит к формированию в сознании малыша модели малоподвижного образа жизни, что в свою очередь, ведет к развитию серьезных заболеваний в будущем.

Однако не все понимают, что приучать малыша к физическим упражнениям нужно с раннего детства. Сегодня реалии жизни таковы, что родители проводят все меньше времени с детьми – работа, детский сад, бытовые заботы. По факту, многие мамы и папы имеют возможность общаться со своими детьми ранним утром и поздним вечером. К сожалению, все меньше родителей уделяют физическому развитию малыша достаточно времени. Приводя ребенка домой, многим легче занять его спокойными играми, рисованием, а в худшем случае – телевизором или компьютером. Безусловно, дошкольное учреждение уделяет достаточное внимание физической подготовке наших детей: проводятся физкультминутки, занятия по физической подготовке и т.д. Но нельзя преувеличивать роль детских садов в этом процессе. Замечательным выходом из данной ситуации является утренняя гимнастика. Утренний комплекс упражнений занимает немного времени и позволяет зарядиться бодростью на весь день не только ребенку, но и родителям. К тому же, зарядка может стать добрым ритуалом и средством сближения членов семьи.

Итак, утренняя гимнастика должна стать ежедневной процедурой уже со второго года жизни ребенка. Любая физкультурная пауза, в том числе и гимнастика содержит следующие основные движения: ходьба, бег, прыжки, танцевальные движения, упражнения на развитие равновесия, силы, гибкости, укрепление осанки и т.д. Среднее время проведения зарядки – 10 минут. В зависимости от возраста ребенка вы можете уменьшать или добавлять по 5 минут.

Выполняя утреннюю зарядку вместе с ребенком, соблюдайте следующие простые правила:

- Зарядку лучше проводить совместно с ребенком, выполняя те же упражнения, что и он. Малышу будет наглядно видно, как делать то или иное упражнение, а вам просто весело.
- Упражнения должны быть максимально простые. Не стоит нагружать ребенка запоминанием сложных комплексов движений.
- Желательно постоянно чередовать комплексы упражнений, т.к. дети быстро теряют интерес.
- Используйте музыку! Однако следует учитывать, что лучше подбирать музыку со средним темпом. При быстром темпе дыхание ребенка может быть недостаточно глубоким, а при медленном - происходит задержка дыхания на вдохе.
- Играйте! Скудная череда наклонов и прыжком быстро наскучит и вам, и особенно малышу. Используйте комплексы утренней гимнастики в стихотворной форме. Например:

Жил-был маленький гном (*присели, встали*)  
С большим колпаком (*вытянули руки вверх, соединили ладони*)  
Он был путешественник-гном. (*руки на пояс, шаги на месте*)  
На лягушке он скакал:  
Прыг-скок, ква-ква! (*прыгаем*)  
И на стрекозе летал: (*машем руками*)  
Ух, высоко! (*встали на носочки*)  
По ручью плыл в чайной чашке: (*плывем любым стилем*)  
Буль-буль-буль!  
Ездил он на черепашке: (*руки на пояс и потопать на месте*)  
Топ-топ-топ!  
И, протопав все тропинки,  
Он качался в паутинке, (*качаемся из стороны в сторону*)  
Баю-бай! Баю-бай!  
Утро придет, (*руки вверх, в стороны, вниз*)  
Гном опять в поход пойдет! (*шаги на месте*)  
Другие варианты утренних гимнастик в стихотворной форме вы найдете на нашем сайте в [разделе «Зарядки, физкультминутки»](#) (Копилка).  
Польза утренней гимнастики для ребенка не вызывает никаких сомнений. Дорогие мамы и папы, не поленитесь, подберите комплексы упражнений и уделяйте этому по 5-10 минут каждое утро. Результат в виде здорового и счастливого малыша не заставит себя ждать.