

ДЛЯ ВАС, РОДИТЕЛИ!!!

Как приучить детей делать утреннюю гимнастику?

Уважаемые папы и мамы, бабушки и дедушки, тети и дяди, старайтесь, как можно раньше воспитать у ребёнка привычку делать каждый день утреннюю зарядку.

Продолжительность утренней гимнастики зависит от возраста ребёнка:

в 3 года — 5 минут,

в 6 лет – 10 – 12 минут.

Важно постепенно увеличивать количество упражнений (с 4 до 6), а также число их повторений (с 5 до 8), продолжительность бега и подскоков (с 10 до 30 секунд на каждое упражнение).

Используйте во время зарядки с ребёнком хорошо знакомые упражнения.

Для поддержания интереса ребёнка к утренней гимнастике, необходимо каждые 10 дней заменять 1 – 2 упражнения.

Следует обращать внимание на последовательность упражнений: сначала 2 вводящих упражнения (потягивание, ходьба, бег), затем – упражнения для рук и плечевого пояса, туловища, ног, опять ходьба и бег.

При отказе ребёнка заниматься зарядкой, обязательно выясните для себя причину и попытайтесь её устранить.

Перед занятием обязательно проветривайте комнату и уберите все предметы, которые мешают или могут разбиться.

Используйте игру во время зарядки, особенно с маленькими детьми. Это могут быть весёлые названия упражнений, например, «самолётик», «ветерок», «медвежонок». Попробуйте весь комплекс гимнастики провести как сюжетную игру, например, «Учим мишку упражнениям».

Для разучивания новых игр и упражнений используйте дообеденное время или же время после дневного сна.

Приобретите для занятий спортивный инвентарь: мячи разных размеров, скакалку, гимнастическую палку, обруч. Одежда ребёнка для зарядки не должна затруднять движений.

ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ РОДИТЕЛЯМ?

1. Ребёнка надо учить правильно дышать. Следить за дыханием малыша во время гимнастики.
2. Ребёнок с удовольствием занимается гимнастикой вместе со взрослым.
3. Обязательно контролируйте безопасность ребёнка, но старайтесь не подавлять его активность.
4. Сравнивайте достижения ребёнка только с его собственными прошлыми результатами.
5. Вселяйте в малыша уверенность похвалой.

ЧЕГО ДЕЛАТЬ НЕ СЛЕДУЕТ?

1. Раздражаться, если ребёнок неправильно выполняет упражнения.
2. Заниматься не систематически.
3. Посмеиваться над неумелостью ребёнка.
4. Надевать на ребёнка тёплую одежду.
5. Проводить зарядку в плохом настроении.
6. Надевать на ребёнка гольфы, шорты с тугими резинками.