**

Хотите, чтобы и ваш ребенок рос сильным и здоровым? Тогда с раннего детства приучайте его к здоровому образу жизни - закаливайте, делайте вместе **зарядку**.

**Утренняя зарядка для детей** очень полезна по ряду обоснованных причин.

Во-первых, у **детей** регулярно занимающихся **утренней зарядкой**значительно лучше сопротивляемость к болезням, то есть крепче иммунитет.

Во-вторых, **зарядка** – это отличный способ быстро избавиться от **утренней сонливости**, она обеспечивает прилив энергии и бодрости.

В-третьих, ребенок, который привык начинать день с **утренней зарядки**, отличается дисциплинированностью и организованностью. Также **утренние** упражнения способствуют физическому развитию, укреплению опорно-двигательного аппарата.

Но часто бывает так, что ребенок не проявляет особого желания и энтузиазма когда, мы — взрослые, предлагаем ему заняться этим полезным делом — **зарядкой.**

Как же приучить детвору к **утренним упражнениям**? Что нужно сделать, чтобы дети сами хотели и систематически, каждое утро делали **утреннюю зарядку?**



**Главное — желание!**

Заставлять ребенка нельзя. Угрозы, физическое и моральное наказание не принесут успеха. Ребенок станет делать **утреннюю зарядку против своей воли,** что приведет к ненависти к спорту. Помимо этого, выполняя упражнения, малыш будет получать психологическую травму, что никак не способствует здоровью. Итак, правило номер один — это **утренняя зарядка для детей** должна выполняться с желанием.

Подобрать время

Второе правило выполнения **зарядки**по утрам заключается в подборе времени. **Зарядка** должна выполняться в определенные часы каждое утро. Никаких выходных и праздников. Исключением должна стать болезнь ребенка, его плохое самочувствие и вялое настроение. В этом случае нужно пропустить упражнения, но вернуться к ним на следующий день.

Делать **зарядку всей семьей**

Прежде чем думать, как заставить ребенка делать **зарядку, родителям** нужно убедить самих себя. Ведь выполнять упражнения нужно всем вместе, подавая ребенку прекрасный пример. Вместе с мамой и папой малыш с удовольствием будет делать **зарядку**, и повторять за ними даже сложные упражнения.

**На заметку:**

**Подбирать упражнения нужно с учетом возраста ребенка. Сложные приседания и отжимания, которые пятилетний малыш не сможет выполнить, делать не рекомендуется. Ребенок попытается повторить за своим спортивным папой, который с легкостью делает 30 отжиманий, но у него не получится и это вызовет психологическую травму и отказ от утренней детской зарядки**.

Завлечь ребенка игрой

А теперь о том, как правильно делать утром **зарядку**, чтобы это понравилось малышу, и он захотел снова ее выполнять. Для этого существует несколько правил:

-выполнять упражнения сразу после сна;

-нельзя есть перед **зарядкой и пить**;

-превращать **утреннюю зарядку** в праздник бодрости и поднятия духа;

-включить веселую музыку;

**-родители** должны быть в хорошем настроении.

Интереснее ребенку будет, если **зарядку делать в форме игры**, а не заставлять малыша. Например, поставить сценку. Выучить стишки и читать их по ролям. Можно **использовать**различные спортивные аксессуары — мячи, гантели и так далее.

Соблюдая ряд нехитрых правил, можно привить у ребенка любовь к **утренней зарядке**. Главное, чтобы ему было интересно и весело. Так он захочет делать упражнения каждое утро, что постепенно перерастет в привычку.





