

Польза утренней зарядки



Хотите, чтобы и ваш ребенок рос сильным и здоровым? Тогда с раннего детства приучайте его к здоровому образу жизни - закаливайте, делайте вместе зарядку. Можно сделать зарядку утренним ритуалом для всей семьи. Это укрепит отношения и добавит мотивации.

Утренняя зарядка для детей очень полезна по ряду 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. Несколько физических упражнений по утрам помогают улучшить кровообращение придают активизируют умственную деятельность
- 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 когда, мы, предлагаем ему заняться таким 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.

Вот несколько правил как привить интерес к утренней зарядке

- 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, с чего начать делать совместную 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.
- 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 отказ от утренней совместной зарядки.

Делайте утреннюю зарядку вместе с ребенком, ведь утренняя зарядка – залог хорошего настроения и бодрости на весь день!