

Консультация для родителей «Польза зарядки»

Подготовила воспитатель: Сушкова Г.В.

Чтобы ребенок рос здоровым и сильным, с ранних лет родители пытаются привить чаду привычку выполнять утреннюю зарядку. Дети по своей природе достаточно активны, но не всем взрослым удастся приучить ребенка к зарядке. Что надо знать и делать мамам и папам, чтобы их усилия имели желаемый результат?

Как только ребенок появился на свет, врачи дают родителям рекомендации по выполнению простейших упражнений с малышом, направленных на развитие его ручек и ножек, улучшение координации движений. Как только малыш стал на ножки необходимо разнообразить его упражнения, включив элементы, которые будут развивать навыки хождения.

В процессе развития ребенка нельзя прекращать выполнение упражнений, чтобы чадо не отвыкло от утренней гимнастики. Зарядка должна стать неотъемлемой составляющей ежедневного распорядка дня ребенка.

Родители должны помнить, что самостоятельно ребенок не будет заниматься, только совместная веселая игра поможет приучить ребенка делать по утрам зарядку. Существует множество стишков для утренней гимнастики, они помогут ребенку усвоить новые упражнения и поднимут настроение. Включайте веселую музыку, проявляйте фантазию, уделяйте ребенку внимание, и тогда через время он будет просить сделать зарядку.

Упражнения должны иметь для ребенка смысловую нагрузку. Детям нравится копировать действия любимых героев, поэтому правильнее сказать ребенку «походи как мишка», а не «походи на внешней стороне стопы». Взрослые наравне с малышом должны выполнять все упражнения, потому что дети с удовольствием подражают родителям. Надо все делать постепенно, какое-то время повторять одни и те же упражнения. С возрастом нагрузка должна постепенно увеличиваться, но быть посильной ребенку, иначе неприятные ощущения лишат желания заниматься.

Если ваш ребенок не привык с раннего возраста делать гимнастику, специалисты советуют приучить ребенка делать по утрам зарядку в летний период, когда можно выйти на спортивную площадку. В теплое время года ребенку проще привыкнуть к укрепляющим организм обтираниям холодной водой, завершающим зарядку.

Чтобы ребенку было еще интереснее, соберите на площадке знакомых малышей на коллективную зарядку. Для детей скучная утренняя гимнастика превратится в веселую игру. Дома поддержать ребенка в выполнении упражнений могут любимые игрушки.

Утренняя зарядка помогает ребенку взбодриться, улучшает его работоспособность.