

ИНСТИТУТ ВОСПИТАНИЯ

РОДИТЕЛЯМ



РАЗВИВАТЬ ПРИВЫЧКУ УТРЕННЕЙ ЗАРЯДКИ





РАЗВИВАЕМ У РЕБЕНКА ПРИВЫЧКУ К ВЫПОЛНЕНИЮ УТРЕННЕЙ ЗАРЯДКИ

- ☒ **Мотивируйте ребенка собственным примером.** Просто начните каждое утро под веселую и ритмичную музыку выполнять физические упражнения. **Всем своим видом покажите** ребенку, что утренняя зарядка – это не рутинная обязательная процедура, а веселое, приносящее удовольствие занятие. Через несколько дней, если ребенок не захочет сам присоединиться к вам, **предложите поучаствовать** в зарядке и ему.
- ☒ **Объясняйте ребенку, как правильно выполнять те или иные упражнения.** Во время зарядки учитывайте возможности ребенка – в комплексе не должно быть более десяти упражнений, а общая продолжительность зарядки **не должна превышать 15 минут.**
- ☒ Чтобы ребенок не начинал скучать, **чередуйте упражнения**, вносите новые, **вместе с ребенком** комбинируйте упражнения, придумывайте новые движения.



СОЗДАЙТЕ РЕБЕНКУ КОМФОРТНЫЕ УСЛОВИЯ ДЛЯ УТРЕННЕЙ ЗАРЯДКИ

- ☒ Обеспечьте в комнату доступ свету и свежему воздуху.
- ☒ Подберите ритмичную, веселую музыку, которая будет прекрасным сопровождением для зарядки.
- ☒ Обеспечьте ребенка удобной обувью.
- ☒ Подберите одежду, в которой ребенку будет комфортно выполнять упражнения и которая не будет сковывать его движения.
- ☒ Приобретите необходимый спортивный инвентарь для выполнения утренней зарядки (специальный гимнастический коврик, специальный гимнастический мяч, гимнастические резинки, гантельки, гимнастические палки, флажки, кубики и пр.).

