

ДЛЯ ВАС, РОДИТЕЛИ!

КАК ПРИУЧИТЬ РЕБЁНКА  
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 вводных 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**

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

### **ЧЕГО ДЕЛАТЬ НЕ СЛЕДУЕТ**

- Раздражаться, если ребёнок неправильно выполняет упражнения.
- Заниматься не систематически.
- Посмеиваться над неумелостью ребёнка.
- Надевать на ребёнка тёплую одежду.
- Проводить зарядку в плохом настроении.
- Надевать на ребёнка гольфы, трусики или штанишки с тугими резинками.

Подготовила: инструктор по ФК  
Панасенко Оксана Анатольевна