

Разумно распределяйте нагрузку. Самое первое и главное правило проведения утренней зарядки для детей, которого должны придерживаться и строго ему следовать все родители без исключения, — это «не навреди!» Вам может показаться, что упражнение невероятно простое, а ребенок устанет уже на этапе выполнения движения в первый раз. Если же вы попросите повторить несколько раз подряд— совсем выбьется из сил. Поэтому, конечно, рациональнее делать не более 5-6 повторов и не забывать, что паузы, передышки необходимы перед выполнением каждого следующего упражнения.



Начнете день с зарядки - и будет все в порядке!

Буклет подготовила: Литвинова Л.К.
инструктор по физической культуре

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Детский сад №1»

***Начинаем
утро с зарядки***



Октябрь 2015

Выполняйте упражнения вместе с детьми. Они должны повторять за вами не только движения, но и стихи. Меняйтесь местами, т. е. после вас ребенок показывает упражнение и рассказывает стишок. Эти упражнения можно разнообразить до бесконечности. Помимо хорошего настроения и физической нагрузки они развивают речь, память, координацию движений, имеют ознакомительную функцию. При выполнении зарядки для малышей стихи можно выбирать любые и придумывать под них движения. Замечательно во время зарядки для малышей использовать музыкальное сопровождение. Это не просто внесет эмоциональный заряд бодрости, но и послужит эстетическому воспитанию ребенка.



Вовремя укладывайте спать детей. Если вы хотите, чтобы ребенок проснулся отдохнувшим и в хорошем расположении духа приступил к выполнению упражнений, то накануне вечером не затягивайте с «отхождением» ко сну. Соблюдение режима – это гарантия бодрости с самого утра и залог получения удовольствия от утренней зарядки.

Используя зарядку для детей, можно добиться значительных успехов не только в физическом, но и в эмоциональном, психологическом развитии своего ребенка. Играя и занимаясь зарядкой, представляя себя в роли кенгуру или экзотической птички, дети приобретают своеобразный опыт и знания. А если при проведении зарядки для детей использовать образы героев мультфильмов, то можно дать детям почувствовать себя в сказке, и радость их будет безгранична. Радуйте их, помогайте им расти здоровыми и крепкими.

