

Зарядка для детей – организуем правильно

Забота о своем ребенке – это многогранное понятие. Оно не ограничивается лишь тем, что ребенок хорошо питается, тепло одет и вовремя уложен спать. Заботливые родители стремятся всесторонне развить ребенка, и одним из важных аспектов воспитания является именно физическое развитие.

Занятия спортом замечательно разовьют ребенка физически, но в силу тех или иных причин не все дети могут посещать тренировки по тем или иным видам спорта. А вот зарядка для детей будет не менее полезна и эффективна и поможет вырастить любимое чадо крепким, ловким и здоровым.

В основном все дети активны и подвижны, бегание, прыгание, лазанье составляют значительную часть их дневной деятельности. Однако именно зарядка поможет упорядочить физическую активность и организовать режим малыша.

При продумывании упражнений для детской зарядки есть четкие «Нет» и «Да», которые желательно соблюдать, чтобы не навредить ребенку и не отбить у него всякое желание выполнять физические упражнения.

«Нет»

1. Душному помещению. Перед началом зарядки обязательно нужно убедиться, что помещение прохладное и проветренное. Излишнее тепло и тяжелый воздух и в состоянии покоя некомфортны и бесполезны, что уж говорить о малыше, занятом активной деятельностью.
2. Теплой неудобной одежде. Ребенок будет заниматься гораздо охотнее в условиях максимального комфорта. Поэтому одежда не должна быть тесной, сковывающей движения, иметь шнурки и свисающие части, в которых ребенок будет путаться, а также в ней не должно быть чересчур жарко.
3. Полному желудку и «свисту» в животе. Когда ребенок мечтает о тарелке каши или вкусном бутербродике, ни о каком интересе к зарядке не может быть и речи. Но и если чадо уже прошло по схеме «первое-второе-третье-компот», то зарядка и вовсе станет занятием не из приятных.
4. Занятиям через силу. Зарядка для утомленного, чересчур возбужденного или заболевшего малыша крайне противопоказана.
5. Лаврам Василия Алексеева. Знаете, кто это? Советский тяжелоатлет, дважды олимпийский чемпион и чемпион мира шестикратно. Не знали? Вот и не надо пытаться сделать из ребенка его последователя. Любые силовые упражнения должны быть под запретом.
6. Перфекционизму. Зарядка для детей – это одна из мер по укреплению здоровья ребенка, и не более того. Не надо требовать от него безупречного выполнения всех упражнений с первого раза. В конце концов, малыш просто развивается, а не тренируется в олимпийскую сборную, любое моральное давление во время зарядки совершенно неуместно.
7. Скуке. «Милый, пошли делать зарядку. Ага. Теперь пройди десять кругов по комнате. Так. Теперь поставь ноги на ширине плеч, подними правую руку вверх...». Вот как не надо организовывать зарядку. Тут и взрослый впадет в уныние, не то, что маленький человечек. Подход к организации упражнений и зарядки в целом должен быть более креативным.
8. Затянутости. Зарядка для детей не должна длиться по часу, когда ребенку даже самое любимое, самое занимательное упражнение становится не в радость. 10-20 минут будет вполне достаточно.



«Да»

1. Хорошему настроению. Если малыш активен, бодр и улыбчив, зарядка всегда пройдет весело и плодотворно.
2. Самым разнообразным упражнениям. Зарядка для детей должна включать в себя не только упражнения для развития координации и осанки. Неплохо будет добавить упражнения для мелкой моторики и тренировки глазных мышц.
3. Игре. Чтобы не превратить зарядку в тоскливую рутину, упражнения, особенно для малышей, должны подаваться в веселой игровой форме. Если не хватает собственной фантазии, в Интернете можно найти множество разнообразных идей, как превратить зарядку для детей в увлекательную игру.
4. Музыка. Активные и интересные занятия под любимые веселые песни – что может поднять настроение еще лучше?
5. Правильному дыханию. Очень важно следить, чтобы ребенок глубоко вдыхал через нос и медленно выдыхал через рот. Если ребенок дышит ртом или пыхтит как паровоз, это плохо скажется на самочувствии в целом.



6. Водным процедурам. Закаливающий душ станет прекрасным завершением зарядки и станет еще одним способом укрепить ребенка физически.
7. Систематичности. Вчера делали зарядку. Позавчера делали зарядку. Может, сегодня не будем? Так много дел с утра... А завтра вообще выходные, лучше мне выспаться и ребенку выспаться, один-два пропущенных дня ничего в этой зарядке не решат... Стоп. Решат, и еще как. Эффект от упражнений сведется к нулю, да и ребенок не будет воспринимать ее как неотъемлемую часть повседневной деятельности. Поэтому зарядку с ребенком требуется проводить ежедневно.
8. Сотрудничеству. Ребенком следует не только руководить, но и присоединяться к нему при выполнении упражнений. Это укрепит в ребенке уверенность в себе и создаст чувство близости с родителями.

Какие упражнения обязательны?

Приведенные ниже упражнения следует непременно включить в зарядку для детей, поскольку они способствуют укреплению самых важных для развития групп мышц. Их можно обыгрывать различными способами, но присутствовать в зарядке они должны обязательно.

1. *Бег и прыжки.* Могут выполняться на месте или по комнате. Усиливают кровообращение и обмен веществ, в качестве разминки подготавливают ребенка к нагрузке.
2. *Махи ногами и руками.* Укрепляют суставы и тренируют их подвижность.
3. *Наклоны.* Улучшают деятельность внутренних органов, укрепляют мышцы пресса и спины, развивают гибкость позвоночника. В зарядку следует включить наклоны вперед, назад, в стороны.
4. *Приседания.* Тренируют суставы и укрепляют мышцы ног.
5. *Отжимания.* Полезны для мышц плечевого пояса и укрепляют мышечный корсет.
6. *Медленная ходьба.* В конце занятия ребенку обязательно нужно дать походить в спокойном размеренном темпе, выполняя дыхательную гимнастику. Это полезно для расслабления и хорошей работы органов дыхания.

При правильном подходе зарядка для детей принесет много положительных эмоций всем членам семьи, а крепкое здоровье любимого ребенка станет еще одним поводом быть счастливыми.

