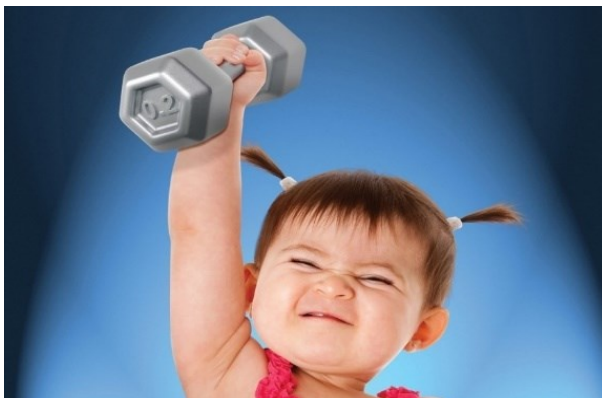


8 Зарядку следует заканчивать обливанием, душем или обтираниями.



9 Каждые 2-3 недели меняйте упражнения, чтобы ребенку не надоело.

10 Увеличивайте сложность и интенсивность движений постепенно, чтобы детский организм привык к нагрузке.



***Зарядка для детей важна чрезвычайно:**

- так как укрепляет здоровье,
- помогает сопротивляться против ежедневной атаки всевозможных вирусов и инфекций,
- закалиться и укрепить силы, - правильно сформировать опорно-двигательный аппарат.

***Кроме того, ежедневные занятия спортом помогают воспитать у малышей некоторые качества, важные для дальнейшей жизни:**

- упорство,
- желание четко и уверенно идти к намеченной цели и не бросать важные дела на половине пути.

***Зарядка имеет благоприятное влияние на обмен веществ в организме, а также на поддержание мышц в тонусе.**

ЗАРЯДКА



Для чего нужна зарядка? –

Это вовсе не загадка –

Чтобы силу развивать

И весь день не устать

Текст подготовила:
воспитатель I кв. категории
Варанкина С.А.

г. Челябинск
2024г

Если хотите, чтобы утренняя зарядка приносила ребенку пользу и радость, помните о нескольких правилах.

10 правил зарядки для детей:

1 В теплое время года зарядку лучше выполнять на свежем воздухе. Это принесет больше пользы и поможет быстрее проснуться. Если же погода или условия не слишком способствуют зарядке на улице, позаботьтесь о том, чтобы помещение, в котором вы будете заниматься вместе с ребенком, было хорошо проветрено и наполнено свежим воздухом.



2 Зарядку следует проводить на голодный желудок перед завтраком. Но перед упражнениями лучше прополоскать рот, можно выпить стакан воды.



3 Время зарядки и сложность упражнений зависит от состояния здоровья и возраста ребенка. В среднем зарядка не должна превышать 8-10 минут. Чтобы зарядка не была скучной, используйте веселые стишки.



4 Не забывайте о музыке. Под веселую энергичную музыку делать зарядку веселее и интереснее.



5 Утреннюю зарядку следует начинать с быстрой ходьбы. Затем выполняйте упражнения для рук, пояса и спины, далее упражнения для укрепления мышц туловища и ног. Не забывайте о правильной осанке. Следите, чтобы ребенок выполнял все упражнения правильно.



6 Заканчивать зарядку стоит прыжками или бегом на месте. Заключительные упражнения должны длиться не более минуты. Затем переходите к ходьбе и упражнениям для успокоения дыхания.



7 Следите за дыханием ребенка. Вдох нужно делать через нос глубоко, а выдох - через рот медленно.

