

Утренняя зарядка для детей

Для того, чтобы утренняя гимнастика дала больше результатов, необходимо соблюдать некоторые несложные правила:

- Упражнения для зарядки детей необходимо проводить в одно и то же время. Единственное исключение из правила — это болезнь ребенка.
- Комплекс утренней зарядки для детей нужно проводить до еды, натощак. Можно перед этим прополоскать рот.
- Лучше всего проводить комплекс зарядки для детей на улице, однако, если время года не позволяет, то нужно хорошо проветрить помещение. Это позволит совместить утреннюю зарядку для детей с закаливанием.
- При выполнении упражнений для зарядки очень важно следить за точностью и правильностью выполнения движений детьми, ведь именно правильное выполнение упражнений является залогом правильного и гармоничного развития суставов.
- Также нельзя забывать о дыхании. Следите за тем, как ваш ребенок дышит во время выполнения комплекса зарядки для детей - нужно стараться не задерживать дыхания, дышать через нос, полной грудью, соразмеряя ритм дыхания с движениями. Если во время занятий или после появляются головные боли либо другие неприятные ощущения, рекомендуется посоветоваться с врачом.
- Для того чтобы было интереснее, комплекс утренней зарядки для детей можно выполнять под музыку.
- Кроме того, сложность упражнений, включаемых в утреннюю зарядку для детей, должна расти соответственно их физическому развитию и уровню подготовки. Не нужно слишком усердствовать — все-таки утренняя зарядка для ребенка должна быть если и не удовольствием, то уж точно не экзекуцией и не проверкой на прочность.

Будьте здоровы!