**Делаем зарядку дома!**

**З**дорового ребенка не нужно заставлять заниматься утренней гимнастикой – он сам нуждается в движении и охотно выполняет все новые и новые задания. Ни в коем случае не следует принуждать ребенка к выполнению того или иного движения или превращать зарядку  в скучные упражнения. В связи с этим упражнения можно проводить  в виде игры. *Личный пример* для ребенка убедительнее всяких аргументов, и лучший способ проведения утренней гимнастики  – заняться ею вместе с ним!

          Дети обладают удивительным качеством: они подсознательно

запоминают слова и поступки взрослых, даже копируют выражение лица.

Это можно с успехом использовать для развития у ребенка вкуса к утренней гимнастики. Ежедневно видя перед собой энергичную и веселую маму или папу,  ребенок учится верить в себя и быть оптимистом, это уже немало! Очень важен эмоциональный фон. Учтите, что у ребенка  свои критерии в оценке любого дела: понравилось или не понравилось, было весело или скучно, получалось или нет. Для него важна и ваша оценка. **Если мама сказала: «Молодец, у тебя все получится», – значит, так оно и есть!**

       Старайтесь при проведении зарядки:

* Больше улыбаться  и шутить. В непринужденной обстановке любое дело – в удовольствие.
* Хорошая музыка создаст настроение и задаст ритм движений.
* Важно, чтобы каждое движение ребенок  выполнял с удовольствием и без лишнего напряжения.
* Чаще хвалите вашего маленького спортсмена за успехи.

**Предлагаю  несколько упражнений, которые можно дополнить утреннюю гимнастику:**

1. Приседания. Старайтесь делать их одновременно,

взявшись за руки. А затем представьте себя танцорами: приседая,

выставляйте ногу вперед с упором на пятку. Это не так легко! Зато у вас

улучшаются координация движений и осанка, укрепляются мышцы

брюшного пресса.

2. Сидя на мягкой подстилке, ребенок  сгибает ноги и обхватывает их

руками. Затем перекатывается на спину и возвращается в исходное

положение. Так ребенок учится группироваться и мягко приземляться. А

мама подстрахует его, держа за затылок. А тем временем ребенок

улучшает свою осанку, вырабатывает чувство равновесия, укрепляет

мышцы спины и ног. Чтобы избежать травм при случайном падении,

имеет смысл постелить на пол коврик.

3. Приятно, если удается запустить бумажный самолетик дальше, чем

мама! Выполняя эти незамысловатые движения, ребенок разрабатывает

плечевой пояс и улучшает координацию движений. Мамина задача при этом

– следить, чтобы малыш правильно делал замах, а не бросал самолет перед

собой.

4. Мама и ребенок сидят друг напротив друга, широко расставив ноги, и

катают мяч. Освоив этот вариант, можно перейти к более сложному: у

каждого – по мячу, и вы катаете, их друг другу, стараясь, чтобы мячи не

сталкивались. Следите за тем, чтобы ребенок держал ножки прямыми. Ведь

поглощенный игрой, он и не догадывается, что выполняет упражнение на

растяжку!

      Пусть для вас станет хорошей привычкой делать зарядку совместно с ребенком систематически, чтобы она вошла в ваш семейный обиход. Стала необходимой и привычной для вас и вашего ребенка.

      Здоровье - это счастье! Это когда ты весел и все у тебя получается. Здоровье нужно всем - и детям, и взрослым, и даже животным. Я желаю Вам быть здоровыми!