

Преимущества утренней зарядки

- Помогает быстрее просыпаться
- Улучшает общее самочувствие
- Дает заряд энергии, помогает наполнить ваш день энергией
- Улучшает настроение и работоспособность
- Укрепляет здоровье
- Улучшает подвижность суставов
- Активизирует все процессы в организме
- Помогает поддерживать хорошую фигуру
- Продлевает жизнь



Какой должна быть утренняя гимнастика

- ✓ **Регулярной**, систематической. Оздоровительный эффект достигается с помощью систематического выполнения.
- ✓ **Умеренной**. Все упражнения желательно выполнять в умеренном темпе во избежание переутомления ребенка.



- ✓ **Доступной**. Упражнения должны быть простыми и знакомыми, чтобы детям не пришлось затрачивать много усилий для их освоения.
- ✓ **Постепенной**. Соблюдать принцип от простого к сложному.
- ✓ **Разнообразной** для поддержки интереса детей.

Как сделать зарядку любимой привычкой ребенка.

- Приучать своего ребенка к зарядке как можно с более раннего возраста.
- Выполнять зарядку ежедневно, несмотря ни на какие обстоятельства. Их можно придумать много и разных.
- Превращать утреннюю зарядку в праздник бодрости и поднятия духа.
- Включать веселую и ритмичную музыку.
- Открывать окна и шторы для потока солнечного света и воздуха.
- Выполнять зарядку вместе со своим ребенком.
- Выполнять зарядку в течение 10-20 минут
- Включать в комплекс зарядки не более 8-10 упражнений.
- Подмечать и подчеркивать достижения ребенка в выполнении упражнений комплекса зарядки.
- Менять упражнения, если они наскучили ребенку и придумывать вместе с ним новые.

