

## Користь ранкової гімнастики

Регулярні заняття зміцнюють дитячий організм, розвивають і духовно, і фізично. Після зарядки настрій у дітей більш веселий і енергійний, адже вони правильно прокинулися. Згодом, при постійних заняттях, у дітей формується правильна постава, зміцнюється здоров'я і імунітет.



Завдяки ранковій гімнастиці у дітей не буде проблем із зором, опорно-рухова система зможе розвиватися, не виникнуть шлункові патологій і стреси. Особливу увагу на зарядку потрібно звернути тим батькам, чиї діти не ходять на спортивні секції.

Так що, якщо хочете прогнати сонливість і побачити свою дитину бадьорою і веселою – включайте музику і разом на зарядку. Але спочатку необхідно підготувати приміщення для зарядки. Його просто необхідно провітрити. Потік свіжого повітря освіжить і миттєво розбудить дитину. Також важливо пам'ятати, що вправи потрібно робити до їжі – і ніколи після.

Заняття ранковою гімнастикою не повинно стомлювати – постарайтеся займатися не більше п'ятнадцяти хвилинок. Робіть зарядку під музику або розповідайте віршики в процесі заняття – так буде набагато цікавіше.

Важливо пам'ятати і про правильне дихання під час зарядки – вдихати через ніс, а видихати через рот. Для кращого сприйняття дитиною вправ – робіть все в ігровій формі.

Зробіть все, що від вас залежить, щоб ранкова гімнастика для дітей стала звичкою.

Якщо дитина буде кожен день починати з ранкової гімнастики під музику, це стане для нього абсолютно природним заняттям. Спочатку він буде робити вправи з вами, а після того як звикне – буде займатися сам.

Не змушуйте малюка відразу починати одягатися. Заняття краще проводити в маєчці і трусиках. І бажано босоніж на спеціальному килимку.

Якщо дитина не хоче вставати зі свого ліжечка і ховається в ковдру – почніть ранок з лоскоту. Ця гра допоможе скинути сонливість – він тут же підскочить і буде лоскотати вас у відповідь. Після потрясіть ручками і ніжками – розженете кров по тілу. Ну і в кінці потягування, які викликають розчулення. Після таких веселих вправ переходьте до основної зарядки.

### *Ранкова гімнастика для дітей.*

#### *Молодшого дошкільного віку*

Якщо вашій дитинці всього рік, то використовуйте прості, нескладні вправи. Походіть по кімнаті і потупайте ніжками. При цьому розповідайте віршик.

Після зробіть пару присідань, знову походіть і знову присідайте. Все так же під вірші.

Можна влаштувати малюкові смугу перешкод. Розкладіть на підлозі іграшки і крокуйте через них. Після смуги перешкод спробуйте проповзти

під стільцем і столом. Закінчити ранкову зарядку крихти можна грою з м'ячем. Ось і всі вправи – вирушайте на сніданок.

## *Ранкова гімнастика для дітей.*

### *Старшого дошкільного віку*

Для старших діток можна вибрати і придумати більш складні вправи – якщо хочете, подивіться відео дитячих вправ в Інтернеті. Головне показувати все на своєму прикладі. Не забувайте хвалити малюка, як тільки у нього все вийде.

Починайте з дихальних вправ. Розведіть руки і вдихніть через ніс, після опустіть руки і видихніть через рот. У дитини не відразу все буде виходити, але не сумуйте. Пару повторень і все вийде.

Після дихальних вправ – ходьба. Ходіть колами по кімнаті, спочатку повільно, потім швидше і знову повільно. Тепер бігом марш! Топати можна під веселі пісеньки або віршики мами. Не бійтеся – дитина все швидко запам'ятає і буде повторювати все разом з вами. Так ви тренуєте не тільки його тіло, а й мозок.

Тепер переходимо до нахилів – навчіть нахилятися малюка до іграшки, брати її, піднімати високо вгору і знову класти на підлогу. Так необхідно повторити кілька разів.

Після нахилів вперед переходьте до нахилів в сторони. Нічого складного немає, ставите руки на пояс і нахиляєтеся вліво і вправо.

Далі можна зобразити пташок або літачок. Кому що більше подобається.

Закінчити зарядку можна лежачи на підлозі. Потрібно тільки піднімати ніжки. Після піднімання згинаємо ніжки в колінах і розпрямляємо – кілька повторів і можна відпочивати. Але всього пару хвилинок, адже на кухні холоде сніданок.

<https://bigmirledy.com/rankova-gimnastyka-dlya-ditej/>