

Совместная утренняя зарядка – новая традиция семьи

для родителей младшей группы



Собрать утром вместе всю семью даже на 15 минут может быть совсем не просто. Кто - то опаздывает или кто - то просто не хочет. Возьмите на себя роль организатора новой семейной традиции. Начните с малого - пусть зарядка длится всего 5 минут. А когда все войдут во вкус, постепенно увеличивайте время. Продержитесь две недели, и совместная семейная зарядка войдет у вас в привычку!

В выходные, особенно в хорошую погоду, лучше идти в ближайший парк. Можно купить всем одинаковую спортивную форму или даже заказать уникальные футболки с вашими фотографиями, крылатыми фразами или высказываниями известных спортсменов или придумать свои.

Чтобы мотивировать себя и близких, внесите в зарядки соревновательный элемент. К примеру, устраивайте итоговые семейные состязания с призами и ведите журнал посещений, не забывая про чувство юмора. Проспал семейную зарядку? Готовишь вкусный полезный завтрак. И, обязательно привлекайте своих детей к «новинкам» семьи.

Физическая культура - очень важный момент в развитии здорового, крепкого организма ребенка и взрослого. Ежедневные занятия физкультурой укрепляют организм, повышают сопротивляемость к заболеваниям. А вот вырастить крепкое, здоровое поколение - задача не только воспитателей детского сада. Чтобы у ребенка появился интерес к вашей совместной, семейной утренней зарядке, чтобы и ему и вам было интереснее и веселее, нужно все упражнения выполнять под музыку. В комплексе должны быть разнообразные упражнения, в которых будут работать разные группы мышц. Обязательно должны быть задания на повороты шеи, вращения тазом, наклоны влево и вправо, приседания. У ребенка, который ежедневно будет выполнять упражнения - будет правильная осанка.

Для 3-4 летнего малыша все должно быть в форме игры: попросить, например, показать какой он большой, как скачет лягушка, как стоит цапля на одной ноге и так далее (достаточно 5-6 упражнений).

Каждая семья - уникальна, лучше составить свой индивидуальный план утренней гимнастики. Нужно помнить, что сидячий образ жизни, игры, работа за компьютером приводят к недостатку движений, что плохо сказывается на здоровье. Слово «зарядка» говорит само за себя. Она заряжает энергией и настроением на весь день.