**Польза утренней зарядки**

# (10 правил утренней зарядки для детей)

О пользе зарядки знают все - от мала до велика, но лишь немногие ее выполняют регулярно. И совершенно напрасно, ведь утренняя зарядка зарядит вас энергией на целый день, укрепит мышцы и сформирует красивое тело, будет способствовать оздоровлению организма за счет укрепления иммунитета, как взрослого, так и ребенка, а также подарит вам заряд хорошего настроения с самого утра.

Если вы решили приучать себя  и ребенка к зарядке по утрам, приготовьтесь выполнять ее ежедневно. Если дадите слабинку и пропустите хоть одно утро, это практически 100% гарантия, что вы уже не вернетесь к этой полезной привычке в ближайшее время.

Утренняя зарядка будет способствовать вашей самодисциплине и организованности, что также благоприятно скажется и на развитии волевых качеств ребенка. Договоритесь, что будете мотивировать друг друга и ни за что не пропустите утреннюю зарядку, как бы не уговаривал ребенок. А еще можно договориться: кто первый сдастся и пропустит утреннюю зарядку, тот целый месяц не будет есть ничего сладкого (конфет, мороженого, печенья и т.п.).

Если хотите получить пользу от утренней зарядки и чтобы ребенок делал ее с радостью, следует помнить о нескольких правилах.

## 10 правил зарядки для детей

1. В теплое время года лучше выполнять зарядку на свежем воздухе. Такая зарядка принесет больше пользы и поможет быстрее проснуться. Если же погода или условия не слишком способствуют зарядке на улице, позаботьтесь о том, чтобы помещение, в котором вы будете заниматься вместе с ребенком, было наполнено свежим воздухом и хорошо проветрено.

2. Зарядку следует проводить на голодный желудок перед завтраком. Но перед упражнениями лучше прополоскать рот, можно выпить стакан воды.

3. Время зарядки и сложность упражнений зависят от состояния здоровья и возраста ребенка. Но в среднем зарядка не должна превышать 10-15 минут. А чтобы зарядка не была скучной, используйте веселые стишки к зарядке . (Примерный комплекс утренней зарядки в стихах смотрите ниже.)

4. Не забывайте о музыке для зарядки. Под веселую энергичную музыку зарядку делать веселее и интереснее.

5. Утреннюю зарядку следует начинать с быстрой ходьбы. Затем делают упражнения для рук, пояса и спины. Затем переходят к упражнениям на укрепление мышц туловища и ног. Не забывайте о правильной осанке. Следите, чтобы ребенок выполнял все упражнения правильно.

6. Заканчивать зарядку стоит прыжками или бегом на месте. Заключительные упражнения должны длиться не более минуты. Потом переходят к ходьбе и упражнению для успокоения дыхания.

7. Следите за дыханием ребенка. Выдох нужно делать через рот медленно, а вдох - через нос глубоко.

8. Зарядку следует закончить обливанием, душем или обтираниями.

9. Каждые 2-3 недели меняйте упражнения, чтобы ребенку не надоело.

10. Увеличивайте сложность и интенсивность движений постепенно, чтобы детский организм привык к нагрузке.

**1. Комплекс утренней зарядки в стихах.**

Медвежата в чаще жили   
Головой своей крутили   
Вот так, вот так (круговые движения головой)   
Головой своей крутили

Медвежата мед искали   
Дружно дерево качали   
Вот так, вот так,(поднять руки вверх и делать наклоны вправо и влево)   
Дружно дерево качали

А потом они ходили (ходьба по-медвежьи)   
И из речки воду пили   
Вот так, вот так,   
И из речки воду пили (наклоны туловища вперед)

А потом они плясали   
(пружинка с поворотом туловища влево и вправо)   
Лапы выше поднимали   
(прыжки, хлопая руками вверху)   
Вот так, вот так,   
Лапы выше поднимали

**2. Комплекс утренней зарядки в стихах.**

На лесной полянке в ряд,   
Звери делают зарядку.   
Заяц головой вращает- (повороты головы на право и на лево)   
Мышцы шеи разминает.

Делает старательно каждое движенье,   
Очень ему нравится это упражненье.

Полосатенький енот   
Изображает вертолёт: (руки в сторон повороты назад вперед)  
Лапками машет назад и вперед,   
Словно собрался в далёкий полёт.

Серый волк немного сонный,   
Выполняет он наклоны: ( наклоны в стороны)  
«Ты, волчишка, не ленись!   
Вправо, влево наклонись,   
А потом вперёд, назад,   
Получишь бодрости заряд!

Медвежонок приседает, (приседания)  
От пола пятки отрывает,   
Спинку держит прямо-прямо!   
Так учила его мама.

Ну а белки, словно мячики (прыжки)  
Дружно прыгают и скачут!

**3. Комплекс утренней зарядки в стихах.**

Мы выходим на зарядку.  
Эй, проснись!  
Все по росту, по порядку  
Становись!  
  
Руки вверх поднимем выше,  
Станем на носочки,  
Вдох глубокий. Мы, как мыши  
На болотной кочке. ( подниманимаемся и опускаемся на носочках)

Раз-два-три-четыре

Раз и два и три , четыре

А теперь как самолёт  
Полетаем сами. (ноги вместе , руки в стороны , повороты в право в лево )  
Крылья в сторону! В полёт  
Над рекой, лесами!  
Раз-два-три-четыре

Раз и два и три , четыре

Вправо, влево ветер гнёт  
Липы, ели, клёны. (ноги на ширине плеч , руки в вверх , наклоны в право в лево )  
Дети, буря к нам идёт!  
Делаем наклоны.  
Раз-два-три-четыре

Раз и два и три , четыре

Выдыхаем при наклоне. (наклоны вперед)  
Мы уж не на кочке,  
А как-будто на газоне —  
Ищем там цветочки.  
Раз-два-три-четыре

Раз и два и три , четыре

Упражнение другое ,  
Девочки, мальчишки!(руки на пояс , ноги вместе, прыгаем)  
Ставим руки мы на пояс,  
Скачем, мы как мячики .  
Раз-два-три-четыре

Раз и два и три , четыре

Медленно ползёт улитка,  
Подняла вверх рожки.  
Мы резвы, бодры и прытки.(легкий бег на месте)  
Мчимся по дорожке!  
Раз-два-три-четыре

Раз и два и три , четыре

Подрастём, побьём рекорды,  
Нам оркестр сыграет туш.  
Баянист, возьми аккорды,  
Мы с (имя ребенка )идём в душ.

Следуя этим простым правилами веселым подходом , вы станете настоящей спортивной семьей.

Учитель физкультуры

МБОУ ООШ №14

Саданова Ольга Анатольевна