КАК ПРИУЧИТЬ РЕБЁНКА К УТРЕННЕЙ ЗАРЯДКЕ?

Весёлая зарядка - самое лучшее начало дня. Она пробуждает расслабленные мышцы, активизирует кровоток и перистальтику кишечника. Кроме того, гимнастические упражнения позволяют разогреться для последующего холодного обливания. И ещё: активные движения увеличивают поступление кислорода к тканям, а значит, усиливают рост и ускоряют развитие. Как без труда заставить ребёнка заниматься зарядкой?

Лучшие методы для приучения малыша к утренней гимнастике основываются на игре, интересе и мотивации. Как сформировать у ребёнка интерес к физическим упражнениям, и чем мотивировать ежедневные утренние упражнения?

КАК СДЕЛАТЬ ЗАРЯДКУ ИНТЕРЕСНОЙ?

Движение - главная потребность организма ребёнка. Ограничение детей в движении замедляет их развитие, формирует болезни. Поэтому для большинства детей движение в любое время бодрствования приносит удовольствие. Перечислим факторы, которые помогают сформировать интерес к методическому выполнению движений (утренней зарядке):

- Зарядка под музыку. Музыкальное и звуковое сопровождение изменяет настрой любого дела. В утренней гимнастике или вечерней тренировке правильно подобранная музыка задаёт темп, настроение и дарит позитив. Звуки и ритм музыки определяют темп выполнения упражнений. Хороший текст песни вызывает желание подпевать и повторять слова.
- Зарядка в сопровождении видео. Такой приём позволяет делать зарядку вместе с любимым мультяшным героем (подбирается специальная программа).
- Зарядка в стихах. Утренние упражнения сопровождают специально подобранными детскими стишками. Это делает процесс интереснее, разнообразит зарядку запоминанием стихотворных строк.
- Зарядка-изображение. Для детей младшего возраста лучше всего выбирать образы животных. Изобразить, как ходит собачка, как прыгает лягушка, как машет крыльями воробей, как кувыркается медведь. Для старших задание усложняют, предлагают изобразить природные стихии, эмоции,

неодушевлённые предметы (мороженое, которое тает, или туча, которая растёт). Такая гимнастика развивает актёрские способности.

- Зарядка с игровыми предметами (небольшими мячиками и фитнес-мячами, с любимыми мягкими игрушками) или со спортивным инвентарём (обруч, палка, домашний турник, спортивный уголок).
- Зарядка с переменой роли ведущего. Сначала взрослый показывает ребёнку упражнение для повторения. Затем роли меняются, и уже ребёнок выбирает задание и показывает его взрослому (что надо повторять - наклоны, прыжки или приседания).
- Зарядка с элементами соревновательности (необходимо хотя бы двое детей или ребёнок и взрослый): кто выше подпрыгнет, кто больше раз присядет, кто сможет ниже наклониться? Соревнование должно иметь вид игры и приносить только приятные ощущения. Это не олимпийские игры, а домашняя зарядка для настроя и позитива.

Купите для зарядки специальную красивую одежду, чтобы доставить малышу полное удовольствие от процесса. И ещё: играйте, игра - основа развития детей любого возраста. Выбор игры должен соответствовать возрасту ребёнка.

Для малышей дошкольников подойдут игры в пиратов: мы готовимся к дальнему плаванию и тренируем руки и ноги. Или в космонавтов, путешественников.

Для детей постарше будут интересны игры в звёзд популярной эстрады, или в подготовку к съёмкам фильма, или работу актёра, обучение манекенщицы. Однако это уже элементы мотивации (заинтересовывания) ребёнка в выполнении упражнений.

МОТИВАЦИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАРЯДКИ

Малышей достаточно заинтересовать в выполнении зарядки. Для тех, кто постарше, необходимо объяснять, для чего нужна зарядка, чтобы сознательно мотивировать их к выполнению ежедневных упражнений. Перечислим, какие аргументы наиболее эффективны:

- Упражнения помогают быть красивым и здоровым.
- Зарядка помогает приобрести ловкость, силу, научиться побеждать в соревнованиях.
- Упражнения помогают проснуться (актуально для подростков, которые любят нарушать режим дня и ложиться спать позднее обычного).
- Весёлая зарядка создаёт хорошее настроение на весь день.

Мотивировать малыша выполнять зарядку можно словами говорящей куклы (или другой игрушки из кукольного театра). Детям нравится такая игра, когда взрослый берёт в руку игрушку и разговаривает как бы от её лица.

Еще одним из способов мотивации могут быть компьютерные онлайн-игры, например, про салон красоты. Игра с различными косметическими процедурами нацеливает девочку на внешнюю красоту, которая невозможна без утренней гимнастики.

Здесь(https://www.girlsgogames.ru/igry/dlia-dievochiek) можно ознакомиться с подборкой он-лайн игр для девочек, и выбрать такую игру, которая привлечёт ребёнка к утренним упражнениям.

Сайт: http://www.fisio.ru/kak-priuchit-rebyonka-k-utrennej-zaryadke.html