



## «Зарядка – это важно!»

Уважаемые родители!

В первые годы жизни детей их здоровье и физическое развитие находятся на важнейшем этапе. Одним из основополагающих факторов для формирования физической активности ребенка является утренняя зарядка. Это не только полезно, но и приятно! Важность зарядки трудно переоценить, и в этом материале мы хотим рассказать, почему она так важна для вашего малыша и как правильно организовать этот процесс.

### 1. Польза утренней зарядки для малышей

**Развитие моторики и координации движений.** Зарядка помогает развивать основные движения, такие как бег, прыжки, наклоны и повороты, что способствует улучшению координации и моторных навыков.

**Укрепление здоровья.** Регулярные физические упражнения укрепляют сердечно-сосудистую систему, мышцы, кости и суставы. Это помогает ребенку стать более выносливым и устойчивым к болезням.

**Активизация обмена веществ.** Утренние упражнения способствуют ускорению обмена веществ и циркуляции крови, что обеспечивает насыщение организма кислородом и энергией на весь день.

**Психоэмоциональное развитие.** Зарядка помогает детям настроиться на активный день, повысить настроение и развить уверенность в себе. Дети начинают чувствовать свою силу и самостоятельность.

### 2. Как зарядка влияет на поведение детей?

Зарядка способствует не только физическому, но и психоэмоциональному развитию ребенка. Начав день с движения, ребенок:


Становится более сосредоточенным на занятиях и играх в течение дня.

Обучается дисциплине и самоконтролю. Выполнение определенной последовательности движений помогает развить у ребенка внимание, память и способность к концентрации.

Испытывает радость от движений, что способствует развитию позитивного отношения к физической активности и спорту в будущем.

### 3. Как проводить зарядку с детьми младшего возраста?

**Простота и доступность.** Для малышей зарядка должна быть максимально простой и понятной. Используйте игры и движения, которые ребенку легко выполнять, например, "потягушки", "медвежонок ползет", "птички машут крыльями".



Веселье и заинтересованность. Включайте музыку, песни, стихотворения, которые сопровождают движения.

Например, можно использовать песенки, где ребенок повторяет движения, например, "Мы идем, шагаем, ноги поднимаем" или "Встанем в кружок, поворачиваемся".

Корректность и последовательность. Для малышек важно, чтобы зарядка проходила в четкой последовательности. Начните с простых упражнений, например, наклоны, вращения головой, повороты туловища, легкие приседания, заканчивайте простыми растяжками.

Краткосрочность. Зарядка не должна быть длительной. Для детей младшего возраста достаточно 5-10 минут активных упражнений.

#### 4. Советы родителям

Будьте примером для своего ребенка. Дети очень чувствительны к вашему поведению. Если вы показываете, что зарядка — это весело и полезно, ребенок с радостью будет повторять за вами.

Подбирайте упражнения по возрасту. Для детей младшего возраста важно выбирать упражнения, которые не перегружают их, а развивают и укрепляют их тело.

Часто повторяйте зарядку. Регулярность — ключ к успеху. Постепенно утренняя зарядка станет важной частью жизни ребенка и поможет ему начать день с хорошим настроением.

#### 5. Преимущества зарядки в детском саду

В детском саду дети также регулярно выполняют физические упражнения. Совместная зарядка с детьми помогает не только укрепить здоровье, но и формировать позитивное отношение к коллективным действиям, развивать умение следовать за воспитателем, слушать его указания и выполнять задания.

#### Заключение

Зарядка — это не только способ развить физическое здоровье ребенка, но и мощный инструмент для воспитания уверенности в себе, формирования дисциплины и позитивного отношения к жизни. Начав с малого, вы закладываете основу для здорового образа жизни вашего малыша, который будет следовать ему в будущем.

Пусть каждый день начинается с активного, веселого и полезного движения!