

**СПАСИБО ЗАРЯДКЕ —  
ЗДОРОВЬЕ  
В ПОРЯДКЕ!**

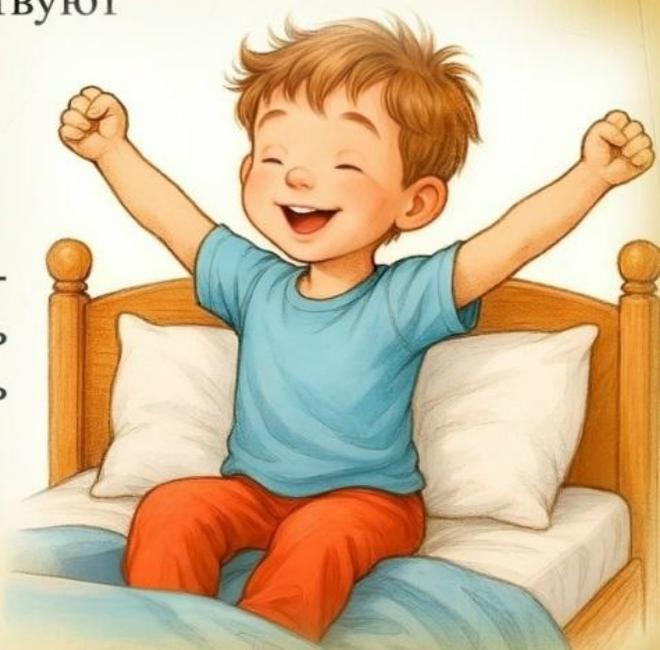


# О ПОЛЬЗЕ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ

Доброе утро начинается не только с чашки чая или завтрака. Оно начинается с движения. Утренняя гимнастика – важная привычка в жизни ребенка, которая закладывает фундамент крепкого здоровья, бодрости и позитивного настроения на весь день. Особенно ценно то, что зарядка может стать доброй семейной традицией, объединяющей вас с детьми в общем стремлении к здоровому образу жизни.

Почему зарядка так полезна? Для ребёнка она – естественный способ проснуться, размять мышцы, улучшить координацию и почувствовать прилив сил. Регулярные утренние упражнения укрепляют опорно-двигательный аппарат, формируют правильную осанку, стимулируют кровообращение, способствуют гармоничному развитию нервной системы.

Для взрослых зарядка – это возможность взбодриться, активизировать обмен веществ и задать тон продуктивному дню.



# ПРАВИЛА ЗАРЯДКИ

- Проветренная комната
- Все упражнения выполняются без отягощений и не должны вызывать утомления.
- Включайте бодрую музыку.
- Нагрузка увеличивается и снижается постепенно.
- Примерно каждые 10 дней заменяйте 1-2 упражнения, чтобы поддерживать интерес ребенка.
- Оздоровительный эффект достигается только с помощью систематического выполнения.
- Упражнения должны быть простыми и знакомыми, чтобы детям не затрачивать усилия для их освоения.

Главная цель утренней гимнастики – не рекорды, а радость движения.

Даже простая пятиминутная зарядка, сделанная вместе, подарит заряд позитива, укрепит здоровье и станет традицией, которую ваши дети понесут в свою взрослую семейную жизнь. Начните сегодня – и уже через пару недель вы заметите, как утро становится бодрее, а настроение – светлее!



# КОГДА ЛУЧШЕ ДЕЛАТЬ ЗАРЯДКУ?

Вводить зарядку в распорядок дня можно с двухлетнего возраста. Предварительно проконсультируйтесь у своего педиатра о возможных противопоказаниях.

Поскольку объяснить маленькому ребенку, что зарядка очень полезна для его организма, пока невозможно, лучшей мотивацией к зарядке будет ваш личный пример.

Оптимальное время проведения зарядки – сразу после пробуждения, до завтрака. Так организм плавно переходит от сна к активной фазе, а упражнения не создают лишней нагрузки на пищеварительную систему. 10-15 минут движения достаточно, чтобы почувствовать прилив энергии. Если ребёнку трудно вставать по утрам, то начните заниматься с 5-7 минут и постепенно увеличивайте время.

Выбирая одежду для зарядки, помните: главное – удобство и свобода движений. Пусть это будут трикотажные шорты и майка. Обувь не обязательна – можно заниматься босиком или в тонких носочках.

