



# **Зарядка для детей и их родителей**

**Подготовила:  
инструктор по  
физической культуре  
Повстянко Л.А.**



Из-за малоподвижного образа жизни и занятости родителей вся семья постоянно проводит время дома. И если для взрослых не проблема самоорганизоваться, то у детей накапливается много энергии, которую некуда девать. Поэтому самое время приучить детей к регулярной зарядке.



# Почему для детей важна двигательная активность?

- **Физическая активность играет важную роль в формировании организма. Движение развивает у детей моторику, мыслительные процессы, укрепляет организм и предотвращает возникновение множества болезней.**

**Регулярная физическая нагрузка укрепляет иммунитет, что сейчас особенно важно.**



**Слишком подвижным детям зарядка поможет успокоиться и правильно использовать свою энергию. А медлительные дети смогут активизироваться.**



**Физические упражнения так же помогают бороться со стрессом и оказывают положительное влияние на эмоциональное состояние.**



# Упражнения для зарядки

Для зарядки можно использовать такой комплекс упражнений:

1. Ходьба на месте или по кругу.
2. Бег на месте в легком темпе.



**3. Наклоны головы вправо,  
влево.**



**4. Прыжки на месте на  
одной или двух ногах.**



**5. Наклоны корпуса вперед-назад и вправо-влево.**

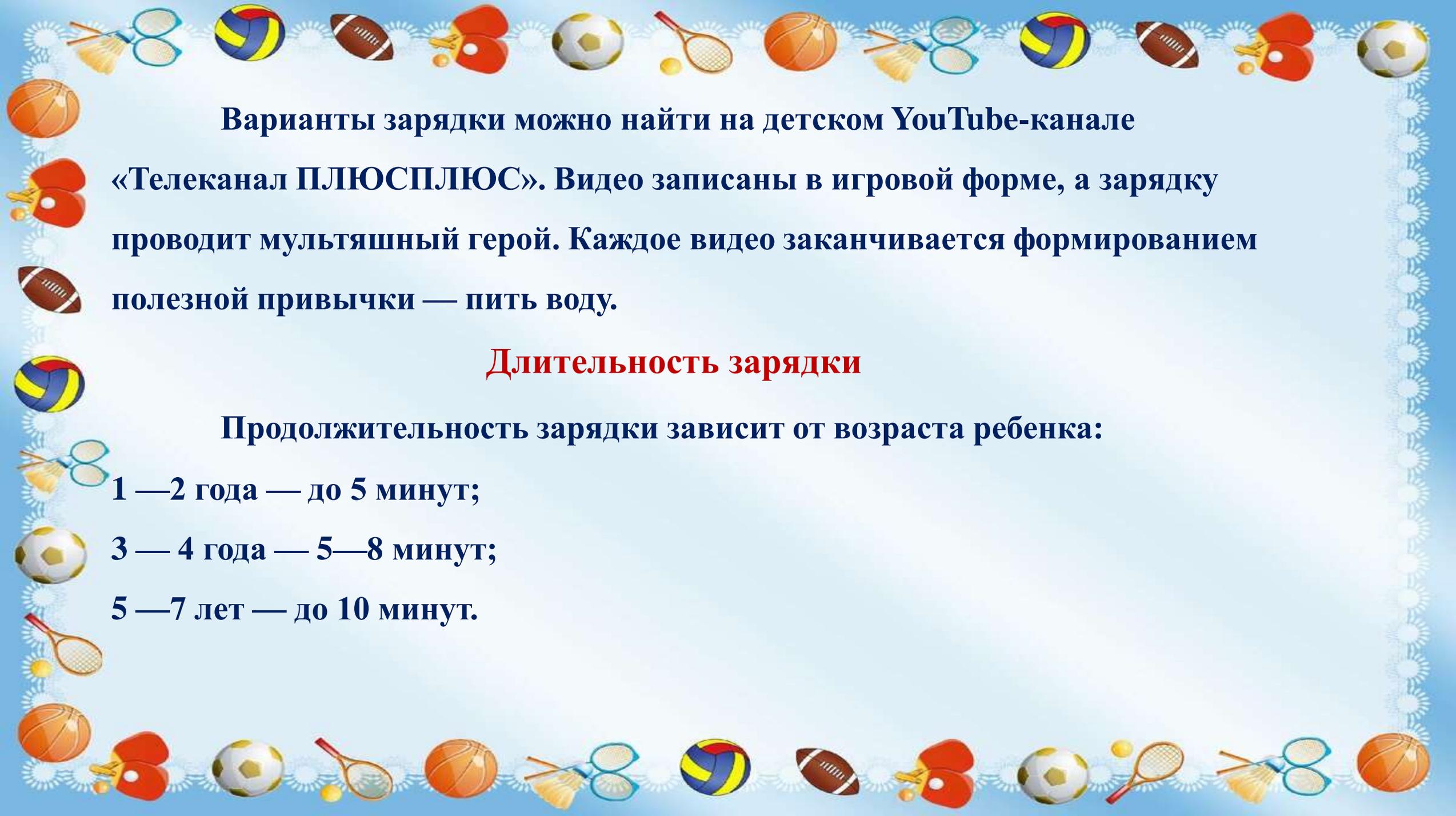


**6. Приседания.**



**7. Вращения тазом по кругу.**





Варианты зарядки можно найти на детском YouTube-канале «Телеканал ПЛЮСПЛЮС». Видео записаны в игровой форме, а зарядку проводит мультяшный герой. Каждое видео заканчивается формированием полезной привычки — пить воду.

### **Длительность зарядки**

Продолжительность зарядки зависит от возраста ребенка:

1 — 2 года — до 5 минут;

3 — 4 года — 5—8 минут;

5 — 7 лет — до 10 минут.

## Как заинтересовать ребенка зарядкой?

- Важно выполнять упражнения вместе с ребенком. Дети повторяют поведение взрослых и перенимают их привычки. Не совсем правильно, когда родители заставляют ребенка делать зарядку, а сами в это время лежат на диване или сидят перед компьютером.



- Если ребенок в плохом настроении, не стоит принуждать его выполнять упражнения. Лучше подождать, когда его настроение улучшится. Иначе в его сознании закрепится ассоциация «плохое настроение — зарядка».



- Можно добавить игровые элементы, например, поиграть в супергероев, которые разминаются перед тем, как спасти мир. Зарядка пройдет намного веселее, если на фоне включить энергичную музыку или те песни, которые любит ребенок.



**Зарядка - отличная возможность сформировать новые полезные привычки у ребенка, которые укрепят организм и поднимут настроение на весь день.**

