**ПОДСКАЗКИ РОДИТЕЛЯМ**

Маленькие дети не всегда любят зарядку. А все потому, что им скучно. Сделайте [утреннюю гимнастику](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.uaua.info%2Fklub-aktivnyih-mam%2Fnews-36006-utrennyaya-gimnastika-dlya-detey-chistim-zubki-i-odevaemsya-treniruyas%2F) не только полезной, но и увлекательной.

* Во время  утренней зарядки  включите [детские песни](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.uaua.info%2Fsemya%2Fafisha%2Fslider-21349-detskie-pesni-o-lete%2F). Есть специальное музыкальное сопровождение для занятий, в котором комментируется каждое движение под веселый аккомпанемент.
* Выполняйте зарядку в игровой форме. Ребенок должен не просто прыгать и приседать. Придумывайте ассоциации и веселые названия упражнениям.
* Не заставляйте ребенка делать [утреннюю зарядку](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.uaua.info%2Fteleperedachi%2Farticle-28070-utrennyaya-zaryadka-dlya-rebenka-s-myachom-video%2F). Попытайтесь его заинтересовать. также учитывайте особенности малыша – одни более активны, другие спокойные и медлительные. Подстраивайте ритм упражнений под вашего ребенка.
* Делайте зарядку с позитивным настроем. Если малыш видит, что родители приседают и прыгают с угрюмым лицом, разве ему будет интересно этим заниматься?
* Даже если [упражнения](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.uaua.info%2Fot-6-do-9%2Fzdorovye-ot-6-do-9%2Farticle-37548-pravilnaya-osanka-4-veselyih-uprazhneniya-dlya-detey%2F) очень простые и ребенок уже может выполнять их без вашей помощи, все равно делайте  [утреннюю гимнастику](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.uaua.info%2Fklub-aktivnyih-mam%2Farticle-36383-zaryadka-dlya-uchenikov-3-4-klassov-myi-hotim-na-diskoteku%2F) вместе с ребенком. А лучше занимайтесь «взрослыми» упражнениями на виду у ребенка. Он должен видеть, что мама и папа уделяют должное внимание  [физическим нагрузкам](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.uaua.info%2Fberemennost%2Fperiod-beremennost%2Fslider-20320-stress-vo-vremya-beremennosti-prichinyi-i-resheniya%2Fslide%2F5%2F).
* Не перегружайте ребенка. Длительность утренней зарядки для малышей не должна превышать 10-15 минут.
* В какое время проводить занятия? Детская зарядка в большинстве случаев проводится в утренние часы. Делать ее нужно перед завтраком или не ранее, чем через один час после принятия пищи. Упражнения помогают ребенку взбодриться и окончательно проснуться.

Одно из главных правил утренней зарядки для детей - это активное участие в этом процессе родителей. Маленькие дети охотно повторяют за мамой с папой любые движения, поэтому в первые месяцы обязательно нужно выполнять упражнения вместе с ними.