**Как приучить ребенка делать утреннюю гимнастику.**

Выполнение физических упражнений - это отличный способ помочь развитию ребенка, воспитать у него организованность и любовь к спорту. А еще это хорошая подготовка малыша к будущим занятиям физкультуры в школе.

Для того, чтобы у малыша появилось желание систематически выполнять упражнения, важно, чтобы зарядка не становилась нудным обязательством. Это интересное занятие для детей всех возрастов, позволяющее развивать мышечную силу, ловкость и координацию движений. Вот несколько нехитрых приемов, которые помогут увлечь ребенка.

**1. Веселые зверюшки.**
Маленькому спортсмену вряд ли будут по душе обычные упражнения для взрослых. Это скучно и не интересно для малыша. Лучше применить фантазию и придумать для первых занятий что-то вроде увлекательной игры. К примеру, походите с малышом то на пяточках, то на носочках, с энтузиазмом считая шаги. Можно копировать любимых лесных зверушек - лисичку, мишку или зайца-попрыгунчика.

**2. Пляшем вместе.**
Учитывайте, что каждое упражнение должен выполнять и взрослый. Делать это необходимо весело, с азартом и вдохновленностью. Малыш чувствует позитивный настрой родителя и с удовольствием повторяет за ним веселые упражнения. Стихотворения могут помочь малышу лучше усвоить элементы зарядки. Включите также хорошую заводную музыку, взбадривающую и поднимающую настроение. Со временем, когда движения, выполняемые под музыку, достаточно хорошо усвоятся ребенком, он с большим удовольствием будет выполнять и показывать их самостоятельно.

**3. Сели, посидели, кыш – полетели.**

Дети не могут в одном и том же положении находится долго. Поэтому исходное положение для упражнений должно быть разнообразным: стоя, сидя, лежа, в положении на четвереньках или присев. Сами движения также должны быть разнообразными, их нужно повторять по 3-6 раз. Делайте паузы после трудных упражнений по 30-60 секунд в игровой форме (например, "зверушкам пора отдохнуть").

**4. Названия упражнений.**

Заинтересовать ребенка утренней гимнастикой можно также, придумав упражнениям новые, интересные, может быть и смешные названия. Очень активно дети выполняют упражнения, носящие названия любимых героев мультфильмов.

5. **Систематичность и регулярность.**

Утренняя зарядка для ребенка может включать от 8 до 11 упражнений для всех мышечных групп. Чередуйте при выполнении движения туловища, рук, ног. Время зарядки зависит от возраста малыша и от его состояния здоровья и может составлять в среднем 10-15 минут. Также занятия должны быть регулярными. Только в этом случае у малыша сформируется устойчивая привычка к утренней зарядке.
 **Веселой зарядки Вам и вашему малышу!**