Общие правила выполнения зарядки в домашних условиях

Гимнастика или зарядка – одна из наиболее распространенных форм применения физкультуры, состоящая из комплекса физических упражнений умеренной нагрузки. Зарядка тонизирует организм, повышая основные процессы жизнедеятельности – кровообращение, обмен веществ, дыхание. При периодических занятиях улучшается сон, аппетит, повышается трудоспособность. Это прекрасное средство укрепления здоровья полезно всем – и пожилым людям и детям.

Подбирать упражнения нужно с учетом возраста, состояния здоровья, подготовленности. Зарядка в идеале должна проводиться на свежем воздухе и сочетаться с легкой пробежкой, но если такой возможности нет, то помещение должно быть хорошо проветриваемым. Для занятий необходимо подобрать одежду, не сковывающую движений. При наличии определенных проблем со здоровьем можно и даже нужно вводить в свой комплекс утренних упражнений и некоторые упражнения лечебной физкультуры.

После гимнастики рекомендуются водные процедуры – влажное обтирание, душ. При выполнении упражнений необходимо следить за дыханием и самочувствием, интенсивные упражнения сочетать со спокойными, нормализующими дыхание. Главное, чтобы, как и при любом другом занятии, чтобы гимнастика доставляла вам и вашему ребенку удовольствие.

Пусть утренняя зарядка не носит принудительный характер для малыша, разнообразьте движения, превратите гимнастику в игру, только вы знаете, что любит ваш ребенок и как его увлечь. И будьте всегда рядом с ребенком, выполняйте все упражнения вместе с ним, это сблизит вас еще больше, да и принесет уйму пользы для вашего здоровья.