

Поради батькам

Щоб заняття стали звичними для дитини, необхідно щоденно в один і той самий час піднімати її на «ранкову гімнастику». Ранком потрібно прокинутись на 15-20 хв. раніше за дитину, відкрити вікно (зимою – кватирку), добре провітрити кімнату. Якщо погода, краще робити «зарядку» на відкритому повітрі.

Приготуйте разом з дитиною ще звечора все необхідне для занять: майку, труси, тренувальний костюм, шапочку, необхідний спортивний інвентар, рушник, велику миску, глечик з водою (щоб вона до ранку нагрілася до кімнатної температури), килим і т. ін.

За встановленим сигналом (нагадування, дзвінок будильника, програвання веселої музики і т. ін.) дитина повинна встати з ліжка. Якщо ви вирішили займатись ранковою гімнастикою разом з дитиною (ідеальний варіант), не припиняйте ці заняття до того часу, поки в неї не буде сформована звичка щоденно виконувати «ранкову гімнастику».

Не забувайте, що дитина намагається робити те, що дає швидкий і очевидний ефект. Тому поясніть дитині, що тільки систематичні і тривалі заняття ранковою гімнастикою мають позитивний вплив на фізичну і розумову працездатність, розвивають силу, гнучкість, спритність та інші фізичні якості. Всі необхідні знання і навички практичного виконання вправ комплексу ранкової гімнастики дитина отримує на заняттях з фізкультури. Прослідкуйте за тим, щоб вона дотримувалась усіх вимог інструктора з фізкультури щодо виконання комплексу.

Після «ранкової гімнастики» привчайте дитину робити водні процедури. Найбільш прості форми загартування водою – обтирання тіла, миття ніг прохолодною водою, обливання, душ, купання.