

## Утренняя гимнастика — залог здоровья

Утренняя гимнастика — залог здоровья. Тот, кто систематически занимается спортом, меньше подвержен простудным заболеваниям, легко справляется с физической нагрузкой, всегда бывает веселым и бодрым.

Физическое воспитание ребенка начинаться с пеленок: мама с малышом делает гимнастику, чтобы улучшая приток крови, стимулируя обмен веществ, тем самым готовя их к дальнейшим физическим нагрузкам. Гимнастика для детей раннего возраста представляет собой игру с крохой, во время которой он учится двигать ручками и ножками, делать хватательные движения и т. д.

Ребенка с 2-3 лет важно приучить к несложным ежедневным упражнениям:

1. Ходьба и бег. 1-2 минуты
2. Повороты головой вправо / влево (вращение головой).
3. Вращение кистями рук, предплечьями.
4. Повороты туловища вправо / влево или наклоны вперед / назад.
5. Приседания.
6. Прыжки на двух ногах.
7. Упражнение «Ровное дыхание»: поднимаем руки вверх и одновременно делаем глубокий вдох, опускаем руки и одновременно делаем выдох.

Во время утренней гимнастики следует помнить о дыхании: дышать нужно глубоко, всей грудью, чтобы кровь обогащалась кислородом, что особенно полезно после сна. Кроме того, нужно помнить о том, что не рекомендуется резко прекращать упражнения, для организма будет полезнее, если после занятий спортом дать организму «остыть» постепенно, например, некоторое время походить в спокойном темпе.

Знайте, что укрепить здоровье ребенка одними только физическими упражнениями невозможно! Необходимо здоровое, полноценное питание, режим дня, соблюдение правил гигиены, нормальная эмоциональная атмосфера в семье. Физическое развитие ребенка – вот главный критерий, по которому оценивается его здоровье, самочувствие и развитие.

**Мы от всей души желаем вам здоровья!**