



Утренние – не часы – минуты должны быть отданы гимнастике. Недаром эти физические упражнения называют зарядкой бодрости на весь день. Упражнения – простые и разнообразные. Примерно каждые две недели комплекс упражнений рекомендуется менять.



Не забудьте перед началом упражнений открыть форточку. Заниматься ребенок должен в майке и трусах. Чистый и свежий воздух, движения, а после этого умывание – и вялости, сонливости, как не бывало.

Как часто, мы, взрослые раздражаемся, когда дети бессмысленно, как нам кажется, бегают по квартире, носятся по двору, и мы не можем увести их домой. Нам представляется это шаловливостью, нежелание подчиниться нашим требованиям. Так ли это?



Не следует путать шаловливость ребенка с удовлетворением его биологической потребности в движениях. Задача родителей – создать необходимые условия для оптимальной двигательной активности детей.

Почему это важно? Дело в том, что недостаток движений отрицательно отражается на растущем организме ребенка, на состоянии его сердечно-сосудистой и двигательной систем, на развитии и функциях многих органов.



В выходные дни, и особенно во время отпуска, когда ребенок остается с вами, необходимо найти время для того, чтобы побегать с ним на коньках или лыжах, если зима, летом поиграть в мяч, покататься на велосипеде, пойти в лес и т.п. Эти часы занятий полезны не только для здоровья ребенка, но и Вашего. Не упускайте эту возможность!

Ученые установили, что ребенок 5-7 лет должен делать 13-17 тысяч шагов, находиться в движении 2,5-3,5 часа. В это количество входит не только ходьба, но и бег, и прыжки, и другие виды движений.

