|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Заря́дка** — комплекс физических упражнений, выполняемых, как правило, утром, с целью разминки [мышц](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D1%8B%D1%88%D1%86%D0%B0) и [суставов](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D1%83%D1%81%D1%82%D0%B0%D0%B2).  C:\Users\Руслан\Desktop\исследовательские работы по физкультуре\Новая папка\article1212.jpg  **Цель зарядки**- повысить общий жизненный тонус и основные процессы жизнедеятельности организма, обеспечить постепенный переход организма от состояния покоя во время сна к его повседневному рабочему состоянию.  C:\Users\Руслан\Desktop\исследовательские работы по физкультуре\Новая папка\Utrennyaya-zaryadka.jpg  **Польза утренней зарядки:** •    Утренняя зарядка пробуждает, оздоравливает и укрепляет организм. •    Улучшает кровообращение, что помогает активизировать все системы организма. •    Обладает [закаливающим](http://chudesalegko.ru/zakalivanie/) действием. •    Дисциплинирует человека. •    Повышает настроение, увеличивает работоспособность. | Если вы задались целью приучить ребенка к утренней зарядки–самое главное, это выработать у него положительное отношение к спорту. Необходимо мативировать ребенка, что бы он делал зарядка осознано. Подайте ему пример! Если вы сами будете выполнять утреннюю зарядку регулярно, то и ребенок будет следовать вашему примеру.  Для того, чтобы зарядка стала для вашего ребенка интересной, необходимо выполнять следующие усло­вия:   * Приучать своего ребенка к гимнастике с 2—3 лет. * Выполнять зарядку ежедневно, несмотря ни на какие обстоя­тельства. * Превращать утреннюю зарядку в праздник бодрости и поднятия духа. * Включать веселую и ритмичную музыку. * Выполнять зарядку вместе со своим ребенком. * Выполнять зарядку в течение 10-20 минут. * Включать в комплекс зарядки не более 8—10 упражнений. * Менять упражнения, если они наскучили ребенку и придумывать вместе с ним новые упражнения.   C:\Users\Руслан\Desktop\исследовательские работы по физкультуре\Новая папка\429.jpg | МАОУ Тоболовская СОШ  C:\Users\Руслан\Desktop\исследовательские работы по физкультуре\Новая папка\utrennyaya-zaryadka-dlya-detej-600x300.jpg  Утренняя зарядка – залог хорошего дня |

