***РАНКОВА ГІМНАСТИКА ВДОМА***

Роль рухової активності малюка важко переоцінити. Саме вона є першочерговою, необхідною умовою для здоров'я і всебічного розвитку дитини. Вільна рухова активність дозволяє малюку відчути радість від фізичних вправ, трансформувати їх із суто механічних у творчі, звільнитися від відчуття тривожності, позитивно впливати на власну поведінку.

Рух для всіх без виключення дошкільників - це їхнє життя, спосіб самовиразитися, завдячуючи йому, малята знайомляться з навколишнім світом, можуть виразити свої емоції, реалізувати свою невичерпну енергію, творчу уяву, фантазію, природню допитливість, удосконалюють фізичні якості: спритність, швидкість реакції, точність рухів, а також у них тренується крупна і дрібна моторика. Все це швидко, без особливих зусиль вдається, якщо поруч з дитиною, фізичними вправами займається тато чи мама. Для цього не треба спеціальної підготовки.

Знайдіть веселу музику, бажано щоби вона відповідала віковим особливостям дитини, ваш малюк сам вам запропонує дитячу пісеньку, яку він хоче почути. Якщо музика ритмічна, розпочинайте рухатись в такт музики, створюючи позитивний настрій.

Розподіл фізичних вправ, теж відомий: як правило гімнастика складається з простих рухових вправ, їх кількість залежно від віку може складати від 4-х до 8-ми вправ. Це - вправи на навантаження плечового поясу, рук, тулуба, нижніх кінцівок. Під час її проведення можливе також використання різних предметів: м'ячів, обручів, стрічок, скакалок тощо.

Зарядка стане улюбленою справою, якщо її проводити у відповідний час, після неї слід приймати водні процедури, тобто, не забуваємо про чіткий режим дня. Форма проведення - ігрова, адже гра - це провідна діяльність дошкільників. Не бійтеся бути смішними, забавними, неординарними для свого малюка. Бійтеся бути для нього нецікавими, не наказуйте і не повчайте - дисциплінарні методи ніколи не були успішними у любому віці. Станьте для своєї дитини умілим другом, який не насміхається, а радіє успіхам дитини, зразком у всьому, тоді малюк вам буде повністю довіряти, з легкістю навчиться жити за правилами, буде повністю соціалізованим.

Проте, пам'ятайте деякі правила безпеки:

* Подбайте про санітарний стан і температурний режим приміщення.
* Приховану загрозу для дитини можуть становити меблі, інші предмети, зробіть відповідний простір для оптимального руху.
* Ігровий матеріал доцільно розміщувати так, щоб малюки мали можливість гратися вільно.
* Добираючи спортивне обладнання, слід враховувати вік малюка (кубики, м'ячі - для маленьких; еспандери, резинки, скакалки - для старших).
* Не перевтомлюватись, а фізичні навантаження - регулюйте для кожної дитини індивідуально.