**Как превратить утреннюю гимнастику в семейную традицию.** Польза утренней зарядки для организма не вызывает сомнений. Как подключить к этой полезной привычке всю семью.

В первую очередь необходимо донести для родителей пользу утренних занятий спортом. Забота о своем здоровье может стать таким аргументом. Ведь зарядка пробуждает тело и мозг, дает энергию на весь день. Даже простая разминка по утрам повышает выносливость, укрепляет иммунитет, улучшает работу сердечно-сосудистой системы, нормализует работу дыхательной и нервной системы. А регулярность – залог того, что с каждым днем ваше самочувствие будет улучшаться все больше. Как говорится, первую пользу от таких занятий можно почувствовать уже через несколько дней. Как только появятся результаты, мотивация возрастет еще больше. Чтобы привыкнуть к ежедневным упражнения, советуем разнообразить нагрузку.

Иногда можно даже просто потанцевать под любимую песню, это тоже будет считаться физическим упражнением. Если вы хотите привлечь к спорту по утрам своих детей, то единственный способ это сделать – показать свой пример. Если заставлять ребенка, это наоборот вызовет отторжение. А если он будет видеть рядом с собой здорового и счастливого взрослого, это будет лучшей мотивацией к физическим упражнениям. Можно показать ребенку, что занятия спортом – это весело. Придумайте тренировку с забавными упражнениями и любимой музыкой. Ничего страшного, если первые дни ребенок будет отказываться. Если занятия действительно будут выглядеть интересными, он обязательно подключится.

Добавьте в зарядку эти несложные упражнения:

«Веселые пальчики». Нужно поднять вверх большие пальцы ног, а остальные прижать к полу, а потом поменять – большие пальцы прижать к полу, а остальные постараться потянуть наверх.

«Дядя Степа». Потянитесь макушкой наверх так, чтобы пятки оторвались от пола. Главное – не запрокидывать голову, взгляд должен быть направлен вперед.

«Хулахуп». Это круговые движения бедер. Упражнение позволяет избежать застоя в тазобедренных суставах.

«Радуга». Хорошо известное всем упражнение – на вдохе через стороны поднять руки вверх, на выдохе плавно опустить.

«Инспектор». Выполнить повороты головы в стороны.

Главное – превратить зарядку в игру, тогда ребенок будет с удовольствием раз за разом в нее включаться. Старайтесь не затягивать ее по времени, внимание ребенка довольно ограничено, со временем ему станет сложнее сосредотачиваться. Можно повесить на стену красивый трекер, чтобы ребенок каждое утро отмечал там свои успехи. А в конце недели дарить небольшой бонус за приложенные усилия, и таким образом замотивировать малыша на новые достижения