

Фитнес с мамой.

Здоровье - одна из главных ценностей в жизни.

Все родители знают, что занятия спортом являются одним из самых лучших способов укрепления здоровья ребенка.

Занятия физкультурой и спортом должны войти в привычку с раннего детства. Воспитывать эту привычку лучше личным примером, если родители полюбили активный образ жизни, то ребенку ничего не остается, как присоединиться к остальным членам семьи и тоже полюбить физкультуру.

Физкультура должна стать ежедневной и, несомненно, приятной частью жизни для вас и вашего ребенка. Начинайте утро с зарядки, с выполнения самых простых физических упражнений: важно, чтобы ребенок видел, что занятия – это обязательная часть повседневной жизни.

Одно из основных условий полноценного развития детей - это создание теплой, дружеской, непринужденной атмосферы общения ребенка и взрослого.

Выполнение дыхательных упражнений отличный способ профилактики возникновения простудных заболеваний, поднятия общего жизненного тонуса и укрепление здоровья ребёнка.

Своим традиционным началом дня с нами поделилась семья Насти.

После небольшой разминки они выполняют комплекс дыхательной гимнастики на увеличение объёма легких.

Вдох и выдох выполняется через нос.

Делаем вдох, на задержке дыхания выполняем круговые движения руками вперёд 5-7 раз (постепенно увеличиваем паузу и дозировку движений) и выдыхаем весь воздух.

Делаем вдох, на задержке дыхания пальцами, затем кулаками и ладонями стучим по грудной клетке, выдыхаем.

Во втором подходе вращаем руки назад.

В третьем обнимаем себя руками.

Между подходами можно восстановить дыхание, стремимся увеличить паузу после вдоха и выдоха.

Настя и её мама делятся любимым видом фитнеса.

Ритмическая гимнастика положительно влияет на работу сердца, формирует правильное дыхание, мышцы укрепляются, ускоряется обмен веществ. Упражнения помогают созданию правильной осанки. В результате занятий развивается гибкость, улучшается координация движений, чувство ритма. Занятия гимнастикой дарят радость движения, бодрость, лёгкость, удовольствие.

Для позитивного, бодрого начала дня прекрасно подходит комплекс упражнений под ритмичную музыку с лёгкой импровизацией и весёлым настроением. А если с тобой занимается мама, то это настоящий праздник спорта и здоровья.