

Во время выполнения упражнений детей необходимо приучать правильно дышать. Нужно, чтобы дети дышали глубоко (через нос), а выдыхали через рот, сочетали фазы дыхания с движениями.

Комплексы утренней гимнастики необходимо менять через две недели, однако этот срок может колебаться в зависимости от их усвоения и интереса детей. Если ребенок выполняет упражнение четко и интерес к нему уменьшается, его за-меняют более сложным.

Если ребенок перенес респираторное инфекционное заболевание, ему временно могут быть противопоказаны физические упражнения. В этом случае необходимо проконсультироваться у врача в отношении возможности выполнения ребенком утренней гимнастики.

Самая главная задача родителей – добиться того, чтобы физические упражнения не превращались для ребёнка в рутинную работу, а проходили в виде интересной, увлекательной игры.

