

## Где искать эту мотивацию, и как завлечь ребенка на зарядку так, чтобы ребенку она была в радость?

- **Главное правило – делаем зарядку все вместе!** Ну, если папа категорически отказывается, то уж мама точно должна участвовать в этом процессе.
- **Включаем бодрую и веселую музыку.** Делать зарядку в тишине скучно даже взрослому. Музыку пусть выбирает ребенок!
- **Ищем стимул в каждом конкретном случае.** Например, стимулом для девочки может стать красивая подтянутая фигура на зависть всем, а стимулом для мальчика – рельеф мышц, которым он сможет гордиться. Не меньшим стимулом будет снижение веса, если ребенок полноват.
- **Ищем тех, кому можно подражать.** Не создаем кумиров (!), а ищем образец для подражания. Естественно, ищем его не среди блоггерш и блоггеров с красивыми телами и пустотой в головах, а среди спортсменов или героев кинокартин/фильмов, которые любит ребенок.
- **Зарядка нужна, чтобы стать сильнее.** А сильным (сильной) нужно быть, чтобы защищать младшего брата (сестру).
- **Помимо 5 упражнений для разогрева мышц, нужно выбрать еще 5-7 упражнений для непосредственно зарядки.** Больше для этого возраста не нужно, и сама тренировка должна занимать не более 20 минут (дважды в день). Но важно регулярно менять комплекс упражнений, чтобы ребенку не стало скучно! Поэтому сразу составьте большой список упражнений, из которого вы будете на каждые 2-3 дня выдергивать 5-7 новых.
- **Чаще разговариваем с ребенком на тему здоровья:** почему так важна зарядка, что она дает, что происходит с организмом без физической активности, и проч. Ищем тематические фильмы и мультфильмы, которые смотрим, конечно же, вместе с ребенком. Почаще смотрим кинокартины, в которых добиваются успеха юные спортсмены – нередко именно такие фильмы становятся мощными мотиваторами для ребенка, чтобы податься в мир спорта.
- **Устройте ребенку спортивный уголок в комнате.** Пусть у него будут личные брусья и кольца, шведская станка, фитбол, турник, детские гантели и прочий инвентарь.
- **Используйте для привлечения ребенка к зарядке его собственные пристрастия.** Например, если ребенок любит мяч – продумайте комплекс упражнений с мячом. Любит брусья – проводите зарядку на детской спортивной площадке и т.д.