Известно, что дети любя подражать взрослым, и будет очень хорошо, если эту способность ребенка родители используют для того, чтобы воспитать у него прочную привычку к гимнастике и закаливающим процедурам. Утреннюю зарядку дети и родители могут делать вместе!

Специальными наблюдениями установлено, что у детей, которые даже только три раза в недели (осенью и зимой соответственно одетые) выполняют гимнастические упражнения на воздухе, снижается активность бактериальной флоры носоглотки, иными словами, им начинают меньше угрожать острые респираторные заболевания.

К 4 году ребенок уже заметно выносливее, чем на третьем. Он может, например, непрерывно идти пешком от 20 до 40 минут. Приучайте его к ходьбе! Прогулка с мамой и папой за город, в парк оставит у него радостные впечатления и будет очень полезной.

Одно из самых любимых летних занятий детей этого возраста — катание на велосипеде. В 3-4 года малыши легко овладевают трехколесным, а с 5 лет и двухколесным. Длительность непрерывного катания на велосипеде — от 15 до 30 минут.

Зимой детей всегда привлекает катание с гор на санках. Очень хорошо! Пусть только ребенок, согласно известной русской поговорке, полюбит и саночки возить: следите, чтобы он сам подымался с ними в гору! Так он и не озябнет, и физическая тренировка будет эффективнее.

С 4-5 лет учите детей ходить на лыжах; вначале — правильно стоять на них, затем — ходить без палок, и, только когда они хорошо овладеют этим умением, можно вручить им палки.

Малыша 4-5 лет можно поставить и на коньки. Вначале он будет уставать уже через 10-15 минут, но чем увереннее он начнет чувствовать себя на льду, тем дольше сможет кататься — по 40-60 минут (с перерывами каждые 20 минут).