



РЕГИОНАЛЬНЫЙ
КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ
ЦЕНТР



На зарядку становись!



Подготовила:
Рахманова Елена Вячеславовна
инструктор по физической культуре



Правила утренней зарядки

Зарядка после сна. Правильно подобранный комплекс упражнений для детей должен пробудить организм, разогнать кровообращение и разогреть суставы и мышцы. В результате все органы быстрее насыщаются кислородом, ускоряется обмен веществ.

На голодный желудок. Утренняя зарядка не предполагает интенсивных нагрузок. Желательно делать ее натощак, а уже после гимнастики приступать к приему пищи.

Освежающая атмосфера. Приток кислорода для улучшения работы всех органов растущего организма крайне важен. Поэтому утренняя гимнастика должна проводиться в хорошо проветренном помещении. Параллельно необходимо контролировать дыхание ребенка, которое должно осуществляться через нос, полной грудью и в ритме упражнений.

Соблюдая регулярность. Только постоянные физические упражнения принесут свои плоды. Но необязательно устанавливать ежедневный ритм: до 5 занятий в неделю вполне достаточно.



Утренняя зарядка исключает использование упражнений на силу и выносливость.

Краткость – к лучшему. Максимум времени на зарядку – 15 минут: и ребенок не устанет, и рано вставать не надо.

С «огоньком». Не нужно делать из разминки серьезную и скучную процедуру. Куда больший интерес вызовет зарядка в игровой форме. Продуктивности занятий поспособствует и органично подобранная ритмичная музыка.

Пример родителей. Ребенок стремится подражать своим родителям. И если взрослые тоже станут заниматься зарядкой, то и малышу будет проще принять эту процедуру как неотъемлемую составляющую его повседневной жизни.

Возраст определяет нагрузку. Пожалуй, это правило не нуждается в дополнительных пояснениях: не нужно гнаться за неподъемными рекордами. Процесс должен доставлять малышу удовольствие.



Утренняя зарядка не предназначена для того, чтобы тренировать организм.

Можно начать делать утреннюю зарядку не вставая с постели. Выполнять упражнения нужно медленно и без резких движений. Нагрузка и интенсивность должны быть значительно меньше, чем при дневных тренировках. В целом утренние физические нагрузки не должны вызывать утомления. Ведь организм еще не совсем проснулся и не может работать с полной отдачей.



С ребенком утреннюю зарядку можно проводить со второго года его жизни в виде развлекательной игры с элементами ходьбы и бега.

Маленькому ребенку вряд ли понравятся традиционные упражнения, поэтому родителям придется проявить фантазию и сделать зарядку веселой увлекательной игрой. Не стоит принуждать детей к выполнению того или иного движения раз за разом, превращая занятие в скучный урок. Главная и самая правильная форма физического воспитания — игровая. Можно включить веселую фоновую музыку, придумать интересные названия для упражнений или подключить к занятиям игрушки.



Утренний гимнастический комплекс можно разделить на три

основные части:

Разминка

Основной комплекс

Завершающий этап

- *Разминка:* Самое важное правило — «не навреди». Прежде чем начать занятия, обязательно предложите малышу разогреться. Пусть он немного походит на месте (перешагивая с ноги на ногу), после этого помашет руками. Вместе с ребенком проделайте все заданные движения, покажите, как правильно их выполнять на своем примере. Во время маршировки самое время начать рассказывать задумку гимнастического комплекса («Спасение планеты мармеладных мишек», «Выполнение квеста от игрушечного динозавра»), стихи или истории, подбадривающие на зарядку.



Основной комплекс: Когда ребенок уже хорошо разогрел мышцы, можно приступить к основным упражнениям комплекса. Базовые упражнения основной части направлены на развитие мышц всего тела, улучшение подвижности суставов, приобретение навыка ориентации в пространстве. Правильное выполнение позволяет сформировать и поддержать осанку, укрепить организм, усилить иммунитет.

Завершающий этап: В финале зарядки предложите малышу вновь побегать и потанцевать. Утренний гимнастический комплекс должен завершиться спокойным видом деятельности: нужно вернуть дыхание в нормальный режим и постепенно расслабить мышцы.





Ежедневная зарядка для вашего ребенка станет отличным помощником в самоорганизации и самодисциплине, поможет увеличить сопротивляемость организма к атакам вирусов, повысить настроение и увеличить заряд энергии. К тому же, утренний заряд бодрости активизирует кровообращение мозга, а значит, ребенок будет быстрее постигать мир и развиваться. Это поможет ему легче освоиться в жизни, а позже и лучше овладевать школьными науками.

Будьте здоровы!

