

Консультация для родителей

"Утренняя зарядка вместе с родителями"



**Для чего нужна зарядка?
Это вовсе не загадка!
Чтобы силу развивать
И весь день не уставать!**

Пока еще не придумано ничего более правильного для успешного начала дня, чем утренняя зарядка. О пользе и эффективности для укрепления здоровья зарядки знают все. Однако, мало кто делает её каждый день. И дети, глядя на взрослых, разумеется, тоже не торопятся «заряжаться». Пользу зарядки для детей невозможно преувеличить. Утром ребенку сложно быстро проснуться и настроить свой организм на бодрый и позитивный лад и этому никак не способствует сонное умывание, завтрак на скорую руку и спешные сборы в садик. Но все изменится, если родители с малышом будут по утрам выполнять зарядку. После утренних гигиенических процедур и перед завтраком стоит выделить буквально 7-10 минут на легкие физические упражнения, и весь день ребенка совершенно преобразится. Мышцы разогреются, суставы "разработаются", кровь обогатится кислородом и насытит им весь организм. Зарядка для детей поможет ребенку стать бодрее и с большим удовольствием начать свой день. Именно родители могут привить своему малышу важную привычку к утренним занятиям физкультурой.

Утренняя зарядка для детей дает им бодрость на весь день и является основой их правильного развития. Детскую утреннюю зарядку с самого раннего возраста стоит сделать и обязательной домашней традицией, ведь **формирование здоровых привычек нужно начинать с самого раннего возраста. Зарядка — только одна, но наиболее важная из них.** Спортивные или просто равнодушные родители быстро смогут рассмотреть положительные изменения в своем малыше, сориентированном на здоровый образ жизни. Изменения эти таковы:

1. Просыпается аппетит. Если раньше в дитя нельзя было утром впихать единственный бутерброд, сейчас он будет уплетать за обе щеки кашу.

2. Нормализуется дневной и ночной сон. Организм лучше будет регулировать внутренние часы, определять время сна и бодрствования, отвечать за своевременный подъем и отбой.

3. Улучшается настроение и самочувствие, приходит в порядок и укрепляется нервная система, уравниваются процессы возбуждения и торможения. Ворчун и плакса становится веселым, дружелюбным, ласковым живчиком.

4. Отмечается ускорение роста, укрепление мышц и связок, выправляется осанка — сыновья и дочери выглядят и действительно становятся более здоровыми.

5. Повышается выносливость, прибывает внутренняя энергия, движения становятся более уверенными и пластичными.

6. Улучшается кровообращение, процесс обмена веществ — организм начинает получать больше строительного материала для здорового роста.

7. Лучше становится память, растет успеваемость.

Обретая силу и координацию, ребенок становится более уверенным в себе, что отражается и на общении со сверстниками. Заложенные в него в детстве идеи станут основой для формирования самостоятельной личности.

Помимо этого, **утренняя зарядка выполняет немаловажные задачи:**

1. Охрана и укрепление здоровья ребенка, закаливания организма.
2. Воспитание нравственно – волевых черт личности, активности, самостоятельности.
3. Формирование жизненно необходимых видов двигательных действий: ходьба, бег, прыжки, лазанья, бросание, ловли, метания.
4. Содействие формированию правильной осанки и предупреждения плоскостопия.
5. Воспитание интереса к активной двигательной деятельности и потребности в ней. Утренняя гимнастика должна стать гигиенической потребностью каждого ребенка.

Зарядка для детей важна чрезвычайно, так как помогает сопротивляться ежедневной атаке всевозможных вирусов и инфекций, укрепить силы, правильно сформировать опорно-двигательный аппарат. Кроме того, ежедневные занятия помогают воспитывать у малышек некоторые качества, важные для дальнейшей жизни – упорство, желание четко и уверенно идти к намеченной цели и не бросать важные дела на половине пути. Зарядка благоприятно влияет на обмен веществ в организме, а также на поддержание мышц в тонусе. Кроме того, это создаст отличное настроение на весь день, ребенок целый день будет чувствовать себя бодрым и веселым.

Родители, а вы делаете зарядку по утрам вместе с детьми? Личный пример **родителей** для ребенка убедительнее всяких аргументов, и лучший способ привить крохе любовь к **физкультуре** – заниматься ею вместе с ним!

Дети обладают удивительным качеством: они подсознательно запоминают слова и поступки взрослых, даже копируют выражение лица. Это можно с успехом использовать для развития у ребенка вкуса к физической культуре. Предлагаемые упражнения не представляют для взрослого человека особой сложности. Если ваши движения поначалу будут не слишком изящны, не комплексуйте, и, поверьте, у вас все получится! А ребенок, ежедневно видя перед собой энергичных и веселых родителей, учится верить в себя! Очень важен эмоциональный фон занятий. Учтите, что у малыша свои критерии в оценке любого дела: понравилось или не понравилось, было весело или скучно, получалось или нет. Для него важна и ваша оценка. Если мама сказала: «*Молодец, у тебя все получится*», – значит, так оно и есть!



Рекомендации для выполнения упражнений.

- ✓ В непринужденной обстановке любое дело – в удовольствие. Поэтому больше улыбайтесь и шутите.
- ✓ Хорошая музыка - создает настроение и задает ритм движений.
- ✓ Важно, чтобы каждое движение ребенок выполнял с удовольствием и без лишнего напряжения, если вы делаете это с ним совместно.
- ✓ Чаще хвалите вашего маленького спортсмена за успехи.
- ✓ Старайтесь время от времени делать паузы, переключая внимание ребенка.
- ✓ Начните с простых движений. Старайтесь делать их одновременно, можно взяться за руки.

Главное помнить три основных принципа:

1. Разумно распределяйте нагрузку. Самое первое и главное правило проведения утренней зарядки для детей, которого должны придерживаться и строго ему следовать все родители без исключения, – это не навреди!

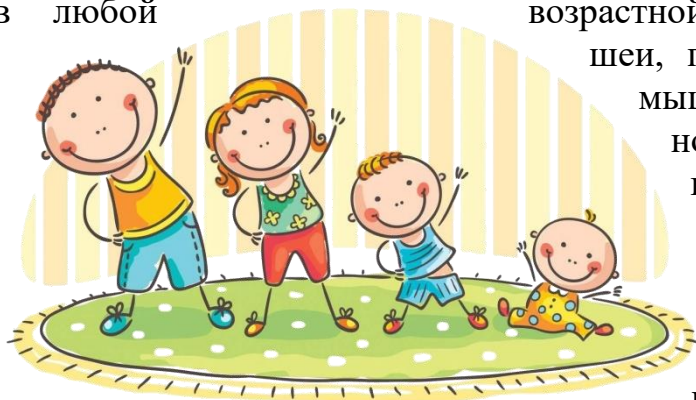
2. Проводите зарядку в игровой форме. Удержать интерес ребенка – непростая задача. Если зарядка будет однообразной, если вы будете чересчур строгим тренером, то ребенку такие занятия точно не придутся по вкусу. Упражнения нужно менять, но не все разом, а по одному. Так можно снизить опасность надоедания постоянных движений.

3. Вовремя укладывайте спать. Если вы хотите, чтобы ребенок проснулся отдохнувшим и в хорошем расположении духа приступил к выполнению упражнений, то накануне вечером не затягивайте с отхождением ко сну.

Говоря об утренней гимнастике, стоит уточнить, что это комплекс специально подобранных упражнений, которые проводятся с целью настроить, «зарядить» организм ребенка на весь предстоящий день. Положительное влияние оказывают физические упражнения, воздействующие на весь организм и одновременно охватывающие большое число мышц. К таким упражнениям относятся движения динамического характера, ходьба, бег, прыжки. Утренняя гимнастика начинается с ходьбы, переходящей в бег, далее упражнение восстанавливающее дыхание и снова ходьба, которая может быть различных видов. Далее выполняются общеразвивающие упражнения. Первое упражнение в любой

возрастной группе всегда дается для мышц шеи, плечевого пояса и рук, далее для мышц туловища, а потом для мышц ног. Включение в утреннюю гимнастику упражнений для формирования осанки обязательно. После общеразвивающих упражнений снова проводится непродолжительный бег или вместо него в комплекс упражнений

включаются прыжки. Заканчивается гимнастика спокойной ходьбой. Упражнения, которые включаются в комплекс, должны быть знакомы детям. При выполнении упражнений необходимо следить за дыханием детей. Вся утренняя гимнастика должна проводиться эмоционально, вызывать у детей



хорошее, жизнерадостное настроение. Но самое основное - это слаженное, четкое выполнение детьми физкультурных упражнений.

Для самых маленьких деток (2-3лет) подойдут обычные, естественные движения:

1. Ходьба на месте длительностью до 1 минуты. Поочередно — прямой ступней, на пятках, на носочках, на внешней и внутренней стороне ступни.
2. Наклоны головы в каждую сторону.
3. Круговые движения руками: правой, левой, а затем обеими.
4. От 4 до 6 наклонов вперед, назад, вправо и влево. Это же количество действий используется и в других упражнениях.
5. Приседания. Спину нужно держать прямо, это полезно для формирования правильной осанки.
6. Подпрыгивания на двух ногах из положения стоя.
7. Поднятие рук вверх на вдохе, опускание вниз с небольшим наклоном на выдохе. Это первые элементы дыхательной гимнастики.

К 4 годам домашний комплекс можно усложнить. К уже известным упражнениям следует добавить:

1. Прыжки на каждой ноге поочередно. Теперь упражнения делаются не менее 8, но и не более 10 раз, если только они не исполняются на время.
2. Выпрыгивания из «сидячего» положения с подъемом рук вверх.
3. Отжимания от тумбы или пола.
4. Бег на месте или по кругу.
5. Наклоны с касаниями пола кончиками пальцев обеих рук, а также одной и другой, противоположных ног.
6. Наклоны вперед к сомкнутым ногам, а затем к расставленным, в положении сидя.
7. При хорошей растяжке — шпагат. Если он не получается полностью, можно начать с полушпагата.
8. Прыжки со скакалкой.
9. Вращение обруча (мальчикам это тоже полезно).
10. Вращение верхней части туловища в одну и другую сторону (по часовой стрелке и наоборот).



11. Зашагивание на подставку, скамейку.
12. В финале, поднимая руки и вдыхая, вышагивать вперед, на выдохе и при опускании рук возвращаться в обычное положение.



С ростом дошкольника увеличивается время занятий и их динамичность. Сыновьям пора давать упражнения на силу, девочки же могут больше времени уделить растяжке. В некоторых упражнениях детям понадобится прямая помощь взрослых или их непосредственное участие:

1. Качание пресса. За ноги поначалу ребенка нужно держать либо же найти подходящую опору.

2. Полные отжимания от пола.
3. Работа с пружинным эспандером руками и ногами.
4. Приседания с разным положением ног: вместе, на ширине плеч, широко расставленных.
5. Поднимание ног за голову в положении лежа.
6. «Боксирование» для мальчиков и танец на цыпочках для девочек (хотя можно применять и то и другое вне зависимости от пола ребенка).
7. Круговые движения ногами с согнутыми коленями (в положении стоя).
8. Одинарный и двойной «велосипед» в положении лежа, поочередные и совместные поднятия ног.
9. Наклоны с гантелями. Вместо покупных снарядов можно использовать пластиковые бутылочки из-под напитков, наполненные водой. Все силовые упражнения следует делать от 10 до 12 раз. При необходимости их можно разбить на несколько подходов. В завершение — водные процедуры.

В самом начале взрослым лучше не просто показать ребенку, что и как нужно делать, а принимать активное участие в самом процессе. Родителям лишние занятия также не повредят, а сыну или дочери будет гораздо интереснее. В саду, как правило, утренней гимнастике сопутствует музыка. Чтобы лучше подготовить малыша, дома тоже нужно включать музыкальное сопровождение. Мелодии могут быть разными, но должны отличаться задором, активной ритмичностью, а не усыплять ребенка. Чтобы зарядки были разнообразными, не обязательно знать великое множество специальных упражнений и текстов, вы можете проводить ее в игровой форме, в танцевальном стиле, используя детские видеоролики с зарядкой (повторяя упражнения за героями), выполняя упражнения в паре со своим ребенком или игрушками, используя различный спортивный и домашний инвентарь (мячи, скакалки, стулья, полотенца и т.д.). Фантазируйте и тогда, зарядка превратится в увлекательное дело, ведь для детей утренняя гимнастика должна стать неременным атрибутом начала дня, таким же привычным, как умывание, чистка зубов.

Уважаемые родители, помните, что здоровье ребенка – в руках взрослого! И в наших силах сделать процесс сбережения и укрепления здоровья малыша веселым и увлекательным.



Делайте зарядку и будьте здоровы!