

О пользе утренней зарядки для детей. Консультация для родителей.



На зарядку становись!

Ежедневная утренняя гимнастика принесёт немало пользы для здоровья, если она будет выполняться на свежем воздухе либо в хорошо проветриваемой комнате. Если погода не позволяет, и на голову капает дождь либо мороз щиплет нос, то исправить это можно при помощи открытого окошка. Свежий воздух – хорошая закаливание для детского организма, повышающая иммунитет.

Наверное, тяжело себе представить занятия физкультурой, с желудком, набитом сытной едой. Врачи рекомендуют заниматься зарядкой, будучи голодными, ну максимум со стаканчиком воды внутри. И только потом, с чувством выполненного долга, после бодрящего душа уже приступать к вкусному завтраку. Да и аппетита, которого так иногда по утрам не хватает, зарядка прибавит.

Конечно, каждый ребёнок по-своему справляется с нагрузками, поэтому план утренних упражнений должен быть индивидуален. Но по общим требованиям зарядка не должна продолжаться более 15 минут. Это оптимальное время, чтобы проснуться, но не перенапрячь ещё не вошедший в ритм организм, а также не опоздать на первый урок.

Чтобы утренняя гимнастика помимо пользы для здоровья приносила ещё эмоциональный подъём и поднимала настроение, подберите энергичную музыку. С ней делать зарядку намного интереснее.

Дети быстро устают от монотонности, хотя для нас, взрослых, нет ничего лучше, чем стабильность. Меняйте набор упражнений каждый две недели, чтобы ребёнку заниматься зарядкой было интересно.

Выполняйте с удовольствием....



Для утренней детской зарядки подойдут любые упражнения. Основное условие – делать их не спеша, с чувством, толком, расстановкой.

Начинается гимнастика по утрам с обычной ходьбы. Куда вы с ребёнком пойдёте утром, в гости ли, «поступая мудро», либо по лесной тропинке, но «долго по дорожке топать, ехать и бежать» не нужно. Достаточно всего минуты – двух.

В продолжении шаговой разминки начинаются вращения головой кругов по пять в каждую сторону, потом разминаются плечи посредством круговых движений руками.

Ну вот, немного подразмялись, можно к фундаментальному. Держа руки на поясе, наклоняемся вперёд, влево-вправо и прогибаемся назад.

Заканчивается утренняя физкультура прыжками или бегом на месте. Вот так, не прерываясь, трусцой передвигаемся в сторону ванны и проводим умывание.



И так, несколько упражнений:

1. Подготовка к зарядке. Руки по швам. На вдох поднимаем руки в стороны, а на выдох возвращаемся в сходное положение.
2. Наклоны. Необходимо положить руки на пояс и наклоняться вперед, назад, влево и вправо.

3. Упражнение для позвоночника. Попросите ребенка сесть и развести ноги в сторону. Вытянуть шею и руки вверх, а потом наклониться вперед к ногам.
4. Приседания. Положить руки на пояс и постараться присесть и не упасть.
5. Хлопки. Суть упражнения в том, что ребенок должен похлопать над головой, перед собой и за спиной.
6. Наклоны. Ноги должны быть на ширине плеч, а руки на поясе. В таком положении малыш должен наклониться вперед, назад и в стороны.

«Дружная семья»

1. И. п.: ноги слегка расставить, руки за спину; хлопки перед лицом 8 раз под слова:

«Папа, мама, брат и я вместе — дружная семья!»

Вернуться в и.п.. Повторить 3 раза.

2. «Все вместе наклоняемся, Физкультурой занимаемся!»

И. п.: ноги врозь, руки на пояс. Наклон вперед, ладони на колени, смотреть вперед. Вернуться в и. п. Повторить 5 раз.

3. «Папа большой, а я — маленький. Пусть я маленький, Зато — удаленький.»

И. п.: ноги слегка расставить, руки на пояс. Присесть, руки вниз. Вернуться в и. п. Повторить 4—5 раз.

4. «Прыгаем мы дружно, это очень нужно! Кто же прыгнет выше — Мама или Миша?»

И. п.: ноги слегка расставить, руки за спину. Выполнить 6—8 подпрыгиваний; непродолжительная ходьба (5—6 сек). Повторить 2 раза.

5. «Носом воздух мы вдыхаем, Ртом мы воздух выдыхаем. Не страшна простуда нам, Нам не нужно к докторам!»

И. п.: ноги врозь, руки вниз. Руки в стороны, вдох носом. Вернуться в и. п., выдох ртом, губы трубочкой. Повторить 3—4 раза.

«Кто живет у нас в квартире?»

1. Перед началом игры дети образуют круг. Старший член семьи находится в центре круга, он произносит текст и показывает движения, которые дети повторяют.

2. Кто живет у нас в квартире? Шагают на месте.

3. Раз, два, три, четыре. Будем мы сейчас считать — Раз, два, три, четыре, пять! Хлопают в ладоши.

4. Мама, папа, брат, сестра — Сосчитаю всех едва! Выполняют «пружинку», руки на пояс.

5.Самый главный — это я, прикладывают руки к груди.

6.Вот и вся моя семья! Поднимают руки вверх, затем медленно опускают вниз.

Убедились, что зарядка по утрам лучше любого будильника и кофе раскрывает глаза на удивительный окружающий мир? Тогда таймер на пятнадцать минут пораньше, волю в кулак и начинаем вводить в утренний рацион физкультуру.

Всем крепкого здоровья!!!