

Утренняя зарядка – залог хорошего



СОВЕТЫ ДЕТЯМ

Для чего нужна утренняя гимнастика?

- С помощью утренней гимнастики ребенок, да и взрослый, быстро стряхнет с себя остатки сна и включится в дневной ритм. Она нацелена на то, чтобы переход между сном и бодрствованием сделать мягким и гармоничным.
- Утренняя гимнастика позволяет организованно начать день, способствует четкому выполнению режима дня.
- И если превратить зарядку в увлекательную совместную игру с мамой и папой, то это станет хорошей традицией.



Как начинать утреннюю гимнастику?

Для начала занятий не требуется никакой подготовки: поднимитесь сами, откройте форточку или окно (в зависимости от времени года), постелите коврик, включите музыку, оденьтесь в свободную одежду и вперед. Только желательно перед гимнастикой не есть.



Какой должна быть утренняя гимнастика?

- В первую очередь *регулярной, систематичной*. Ведь оздоровительный эффект достигается с помощью систематического выполнения. Систематически тренируя крупные группы мышц, мы активизируем обменные процессы, создаём благоприятные условия для питания всех клеток и тканей организма. Старайтесь как можно раньше воспитывать у себя привычку делать каждый день зарядку.
- *Умеренной*. Все упражнения желательно выполнять в умеренном темпе во избежание переутомления .
- *Доступной*. Упражнения должны быть простыми и знакомыми, чтобы не пришлось затрачивать много усилий для их освоения. Если движение сложно для вас, вы не сможете хорошо и качественно его выполнить.



- **Постепенной.** От простого упражнения к сложному. Нагрузка увеличивается и снижается так же постепенно, чтобы привести организм в относительно спокойное состояние.
- **Разнообразной.** Примерно каждые 10 дней заменяй 1-2 упражнения, чтобы поддерживать свой интерес. Включайте в зарядку разнообразные предметы: мячи, скакалки, флажки, любимые игрушки. Придумывайте названия для упражнений («самолет», «петушок», «зайчик», «ракета»)
- Во время зарядки не используйте однообразные движения. Все тело или его отдельные части не должны длительное время оставаться в одном положении (например, не рекомендуется долго держать руки вытянутыми вперед).



Какова продолжительность утренней зарядки?

Продолжительность гимнастики зависит от возраста ребенка. Так, например

- в 2-3 года это всего 5 минут;
- 3-4 года 5-7 минут;
- 4-5 лет 6-8 минут;
- 5-6 лет 8-10 минут;
- 6-7 лет 11-12. То есть с взрослением ребенка время увеличивается на 2-3 минуты.

Так же и увеличивается количество упражнений: от 4-5 упражнений для детей помладше; до 10-12 для детей старшего школьного возраста.



Что включает в себя комплекс упражнений для утренней гимнастики?

Утреннюю гимнастику условно подразделяют на три части:

вводную, основную и заключительную. Каждая часть имеет свои задачи и содержание.

- **Вводная часть** подготавливает организм к выполнению более сложных упражнений и начинается с различных видов ходьбы (на носочках, пятках, боком, с высоким подниманием колен) и бега с последующей ходьбой.
- Во второй, **основной части** ставят задачи укрепления основных мышечных групп, формирования правильной осанки, гибкости. Упражнения выполняют в определенной последовательности. Сначала упражнения для укрепления плечевого пояса и рук. Затем упражнения для мышц туловища, ног, упражнение на полу, прыжки.



- В **заключительную часть** входят различные виды ходьбы, бега. Закончить утреннюю гимнастику следует обязательно ходьбой с упражнением на дыхание, чтобы восстановить все системы организма.

Можно включить элементы здоровьесберегающих технологий, способствующие полноценному физическому развитию:

- Пальчиковые гимнастики,
- Упражнения для глаз,
- Упражнения для профилактики плоскостопия, самомассаж.

После чего принять водные процедуры (умыться, обтереться).



Чего не следует делать!

➔ Не следует принимать пищу перед гимнастикой!

➔ Если вы плохо себя чувствуете или заболели!

➔ Проводить зарядку в плохом настроении!

➔ Не следует надевать на себя тесную и теплую одежду!



Что нужно знать !

- ➡ Первое, что хотелось бы отметить, нужно правильно дышать. Через нос. Чтобы лучше это контролировать, включайте упражнения со звуками на выдохе («с-с-с»; «ш-ш-ш»).
- ➡ Занимайтесь зарядкой по утрам вместе с родителями .
- ➡ Контролируйте свою безопасность во время выполнения зарядки.
- ➡ Сравнивайте свои достижения с прошлыми результатами.
- ➡ Побольше хвалите себя за успехи.



«Здоровье в порядке – спасибо зарядке!»

«Лучшего средства от хвори нет – делай зарядку до старости лет!!!»

