

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ «РАНО СОЛНЫШКО ВСТАЕТ - НА ЗАРЯДКУ ВСЕХ ЗОВЕТ»

Инструктор по физической культуре
Фоменкова А.Б.



Очень часто дети опаздывают на утреннюю гимнастику по вине родителей. Так как многие родители считают, что нет большой необходимости соблюдать режим дня дома и в детском саду! Попробуем вам доказать, что вы не правы.

Утренняя гимнастика должна стать гигиенической потребностью каждого. Решить эту проблему можно только общими усилиями детского сада и семьи.

Утренняя гимнастика в коллективе имеет много положительных сторон, и нередко ребёнок в детском саду охотно выполняет упражнения потому, что занимаются все дети. В семье ребёнку надо создавать такие условия, которые бы способствовали эмоциональной настроенности на обязательное выполнение утренней гимнастики.

Утренняя гимнастика – это ежедневная процедура, которая обязательно должна проводиться и в дни праздников, и в то время, когда ребёнок выезжает с родителями на отдых в одно и то же время, продолжительностью 5-10 минут. Проводиться она должна **систематически**. Тогда ребёнок, приходя в детский сад после выходных или отпуска не будет испытывать боль в мышцах (плечевого пояса и рук, брюшного пресса, спины и ног). Систематически тренируя крупные группы мышц, мы активизируем обменные процессы, создаём благоприятные условия для питания всех клеток и тканей организма. Укрепляя мышцы

брюшного пресса, мы улучшаем процессы пищеварения. Разрабатывая мышцы спины, мы формируем правильную осанку. Это особенно важно в дошкольном возрасте, когда происходит формирование изгибов позвоночника, завершающееся в 11-13 лет.



Во время выполнения утренней гимнастики у ребёнка учащается дыхание, розовеет лицо, он может немного вспотеть. Всё это совершенно естественные признаки легкого возбуждения и утомления при активной мышечной деятельности. Наблюдая за ребёнком, родители могут отметить, что при небольшом утомлении во время физических упражнений настроение ребёнка останется спокойным, ровным, он бодр, жизнерадостен, у него хороший аппетит, сон.

Утреннюю гимнастику полезно проводить на свежем воздухе. Если она проводится в помещении, то во время выполнения движений необходимо обеспечить доступ свежего воздуха — это способствует лучшему снабжению организма кислородом.

Одежда для утренней гимнастики должна быть изготовлена из натуральных, лёгких материалов, на ногах — удобная обувь или носки. Можно заниматься и босиком.

Упражнения для утренней гимнастики подбираются доступные детям, соответствующие строению и функциям опорно-двигательного аппарата дошкольников. Они должны быть простыми, чтобы детям не пришлось затрачивать много усилий для их освоения. Если движение сложно для ребёнка, он не может хорошо его выполнить.

В детском саду новые упражнения разучиваются на физкультурных занятиях. В домашних условиях, перед тем как выполнять зарядку в соответствующем темпе, упражнения надо разучить, то есть выполнять их медленно, обращая внимание на правильность движений. Можно спросить у воспитателей комплекс утренней гимнастики, который выполняют дети в детском саду. Если комплекс хорошо знаком ребёнку, то можно выполнять его под музыку.

В домашних условиях можно также приучать ребёнка двигаться в заданном направлении, останавливаться в указанном месте, например, давать задания пройти «змейкой», по кругу, обходить углы, делая фиксированное движение на повороте. При этом хорошо использовать ковёр или зрительные ориентиры — кубик, длинную верёвку, стулья, кегли и т.д. Детям старшего дошкольного возраста рекомендуется отрабатывать повороты направо, налево, кругом.

Упражнения должны быть рассчитаны на разные группы мышц. Такие упражнения не утомительны, так как при их выполнении одни мышцы включаются в работу, а другие отдыхают.

Первая группа упражнений направлена на укрепление мышц плечевого пояса и рук. Эти упражнения:

- способствуют выпрямлению позвоночника;
- укрепляют грудную клетку и всю дыхательную мускулатуру;
- формируют правильную осанку.

Чтобы дыхание было свободным, следует ребёнка приучать выпрямлять руки и поднимать их как можно выше.

Вторая группа упражнений предназначена для повышения гибкости позвоночника и укрепления мышц спины.

При выполнении этих упражнений нужно чётко соблюдать правильное исходное положение: если ребёнок сидит, выпрямив или скрестив ноги, то ноги должны быть зафиксированы (неподвижны). Взрослый обращает внимание детей на то, чтобы при выполнении упражнений (особенно наклонов) колени не сгибались.

Третья группа упражнений направлена на укрепление мышц брюшного пресса, развитие мышц ног и свода стопы.

При выполнении этой группы упражнений дети должны стараться держать спину прямо, во время приседаний отрывать пятки от пола, хорошо сгибать колени.

Самая главная задача родителей - добиться того, чтобы физические упражнения не превращались для ребёнка в рутинную работу, а проходили в виде интересной, увлекательной игры.



ВЕСЁЛАЯ ЗАРЯДКА



1.

Спинка ровно, плечи шире!
Начинаем: три-четыре!
Не ленись и не зевай,
А усердно повторяй!



2.

Шею разомнём сейчас:
Покиваем пару раз,
Вправо глянем, влево глянем,
Подбородок вверх потянем.



3.

Продолжаем разминаться!
Чем бы нам ещё заняться?
Поиграем в попрыгушки!
Ну-ка, скачем, как лягушки!



4.

Ну-ка, с пятки на носок
Покачаемся чуток.
За осанкою следи,
Плечи шире разводи!



5.

Мы на цыпочки привстанем
И ладошки вверх потянем,
А потом – наклон вперёд.
Кто до пола достаёт?



6.

Ноги шире, крепко стой:
Поворачиваем всей рукой.
Раз, два, три – меняем руку!
И ещё разок по кругу!



7.

Для прямой и крепкой спинки
Есть особая разминка:
Руки мы на пояс ставим
И всем корпусом вращаем.



8.

Чтобы нам собой гордиться,
Очень важно не лениться!
Бег на месте начинаем!
Выше ножки поднимаем!

**Молодцы, мы так старались!
Хорошо позанимались!
Быть здоровыми хотим –
Завтра снова повторим!**



Веселая Зарядка



Спинка ровно, плечи шире!
Начинаем: три-четыре!
Не ленись и не зевай,
А усердно повторяй!



Шею разомнем сейчас:
Покиваем пару раз,
Вправо глянем, влево глянем,
Подбородок вверх потянем.



Ну-ка, с пятки на носок
Покачаемся чуток.
За осанкою следи,
Плечи шире разводи!



Продолжаем разминаться!
Чем бы нам еще заняться?
Поиграем в попрыгунки!
Ну-ка, скачем, как лягушки!



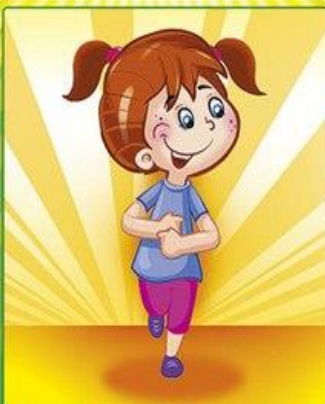
Мы на цыпочки привстанем
И ладошки вверх потянем,
А потом – наклон вперед.
Кто до пола достает?



Ноги шире, крепко стой:
Повращаем всей рукой.
Раз, два, три – меняем руку!
И еще разок по кругу!



Для прямой и крепкой спинки
Есть особая разминка:
Руки мы на пояс ставим
И всем корпусом вращаем.



Чтобы нам собой гордиться,
Очень важно не лениться!
Бег на месте начинаем!
Выше ножки поднимаем!



Молодцы,
мы так старались!
Хорошо
позанимались!
Быть здоровыми
хотим –
Завтра снова
повторим!

УТРЕННЯЯ ЗАРЯДКА

Комплекс упражнений для детей



«Солнышко». Встань прямо, подними руки через стороны и потянись вверх, к солнышку, заведи руки за голову, прогибаясь назад, а затем потянись вверх. Помаше солнышку, разгони тучки!



«Зайчик». Подпрыгни, как зайка. Покажи, где у зайки носик, ушки, хвостик.



«Часики». Поставь руки на пояс и делай наклоны телом вправо-влево, как тикают часики.



«Цапля». Походи, как цапля, высоко поднимая колени. Сначала постой на одной ноге, затем – на другой.



«Большая рыбка». Согни руки в локтях, держа их на уровне груди. Повернись вправо и влево, широко разводя руки. Покажи, какую большую рыбку ты поймал.



«Мельница». Поставь ноги на ширине плеч и делай пружинящие наклоны, по очереди касаясь рукой то одной, то другой ноги, отводя вторую руку назад.



«Экскаватор». Собери разбросанные игрушки с пола и переложи их в коробку. Покажи, как работает экскаватор, как он гудит.



«Гномик-великан». Встань ровно и присядай, вытягивая руки вперёд. Покажи, какие бывают маленькие гномики и высокие великаны.



«Велосипед». Ляг на спину, подними ноги вверх, покажи, как ты едешь на велосипеде.



«Подъёмный кран». Лежа на спине, поднимай ноги по очереди вверх, не сгибая. Затем сделай подъёмы ног, сгибая их в коленях и подтягивая к груди. Завершаем зарядку серией глубоких вдохов и выдохов.

Что нужно знать об утренней зарядке для детей?

1. Помещение, в котором ребёнок делает зарядку, должно быть предварительно проветрено. Летом её лучше делать на свежем воздухе.
2. Упражнения выполняются до еды, но после гигиенических процедур.
3. Продолжительность зарядки не должна превышать 10-15 минут. За это время можно получить максимум пользы, и в то же время зарядка ребёнку не успеет надоесть.
4. Лучше всего выполнять упражнения под любимую музыку ребёнка или рассказывая ему стишок.
5. Зарядку по утрам для детей следует начинать с ходьбы (на месте или по кругу) и упражнений на дыхание, затем нужно размять шею, плечи, руки и т.д. — то есть двигаться сверху вниз. Заканчивать комплекс упражнений также лучше ходьбой и дыхательными упражнениями.
6. Во время утренней зарядки взрослым нужно следить, чтобы ребёнок делал вдох через нос, а выдох — через рот.

