

## «Полезьа утренней зарядки для ребенка»

Хотите, чтобы и ваш ребенок рос сильным и здоровым? Тогда с раннего детства приучайте его к здоровому образу жизни - закаливайте, делайте вместе зарядку.

Для детей очень полезна утрення гимнастика.

Во-первых, те дети, которые регулярно делают утреннюю зарядку, реже болеют.

Во-вторых, зарядка быстро разбудит малыша, обеспечит ему прилив бодрости и энергии.

В-третьих, ребенок, который начинает утро с зарядки, становится физически развитым, дисциплинированным и организованным.

Но часто бывает так, что ребенок не проявляет особого желания и энтузиазма, когда, мы — взрослые, предлагаем ему заняться этим полезным делом — зарядкой.

Как же приучить детвору к утренним упражнениям? Что нужно сделать, чтобы дети сами хотели и систематически, каждое утро делали утреннюю зарядку?

Личный пример родителей для ребенка убедительнее всяких аргументов, и лучший способ привить крохе любовь к физкультуре – заняться ею вместе с ним!

Начните делать зарядку вместе с ребенком. Если ваши движения поначалу будут не слишком изящны, не комплексуйте, и, поверьте, у вас все получится! А кроха, ежедневно видя перед собой энергичную и веселую маму, учится верить в себя и быть оптимистом, это уже немало! 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: «Ты умничка, у тебя все получится», — значит, так оно и есть!

\*В непринужденной обстановке любое дело – в удовольствие. Поэтому больше улыбайтесь и шутите.

\* Хорошая музыка создает настроение и задает ритм движений.

\* Важно, чтобы каждое движение кроха выполнял с удовольствием и без лишнего напряжения.

\* Чаще хвалите вашего маленького спортсмена за успехи.



В детском саду утренняя гимнастика проводится одновременно со всеми детьми данной возрастной группы. Утренняя гимнастика проводится в спортивном зале зимой, на участке весной, летом и осенью.

Положительное влияние оказывают физические упражнения, воздействующие на весь организм и одновременно охватывающие большое число мышц.

К таким упражнениям относятся ходьба, бег, прыжки. Утренняя зарядка начинается с ходьбы, переходящая в бег, далее упражнение восстанавливающее дыхание и снова ходьба, которая может быть различных видов. Далее дети строятся *(в круг или звенья)* для выполнения общеразвивающих упражнений.

Утренняя гимнастика для детей 4 -7 лет может включать следующие упражнения:

1. Поднимаемся на носочках, одновременно поднимая руки вверх сначала впереди себя, затем в разные стороны, опускаем вниз. Упражнение нормализует кровообращение в мышцах рук и плечевого пояса, вытягивает позвоночник.
2. Приседаем, вытягивая руки вперед. Укрепляются мышцы ног и улучшается подвижность суставов.
3. Наклоны туловища в разные стороны (назад, вперед, вверх и вниз). Общеукрепляющее упражнение для мышц туловища, живота и спины. Улучшает работу органов брюшной полости, развивает эластичность позвоночника.
4. Наклоны туловища в стороны (вправо-влево). Укрепляются боковые мышцы туловища.

5. Прыжки и бег на месте или по комнате (площадке). Улучшается кровообращение, дыхание и усиливается обмен веществ в организме.

6. Различные маховые движения руками и ногами. Увеличивается эластичность и подвижность суставов.

7. Ходьба на месте и поднятие рук в разные стороны. Успокаивает сердцебиение и дыхание. В заключительную часть включается ходьба, бег и спокойная ходьба. Закончить утреннюю гимнастику следует обязательно ходьбой, чтоб восстановить все системы организма.



Вся утренняя гимнастика должна проводиться эмоционально, вызывать у детей хорошее, жизнерадостное настроение. Но самое основное — это слаженное, четкое выполнение детьми физкультурных упражнений.

Уважаемые родители! Мы хотим, чтоб дети росли крепкими и здоровыми. Соблюдайте режим дня в детском саду и дома во благо наших с вами детей.