

Здравствуй, солнце золотое!

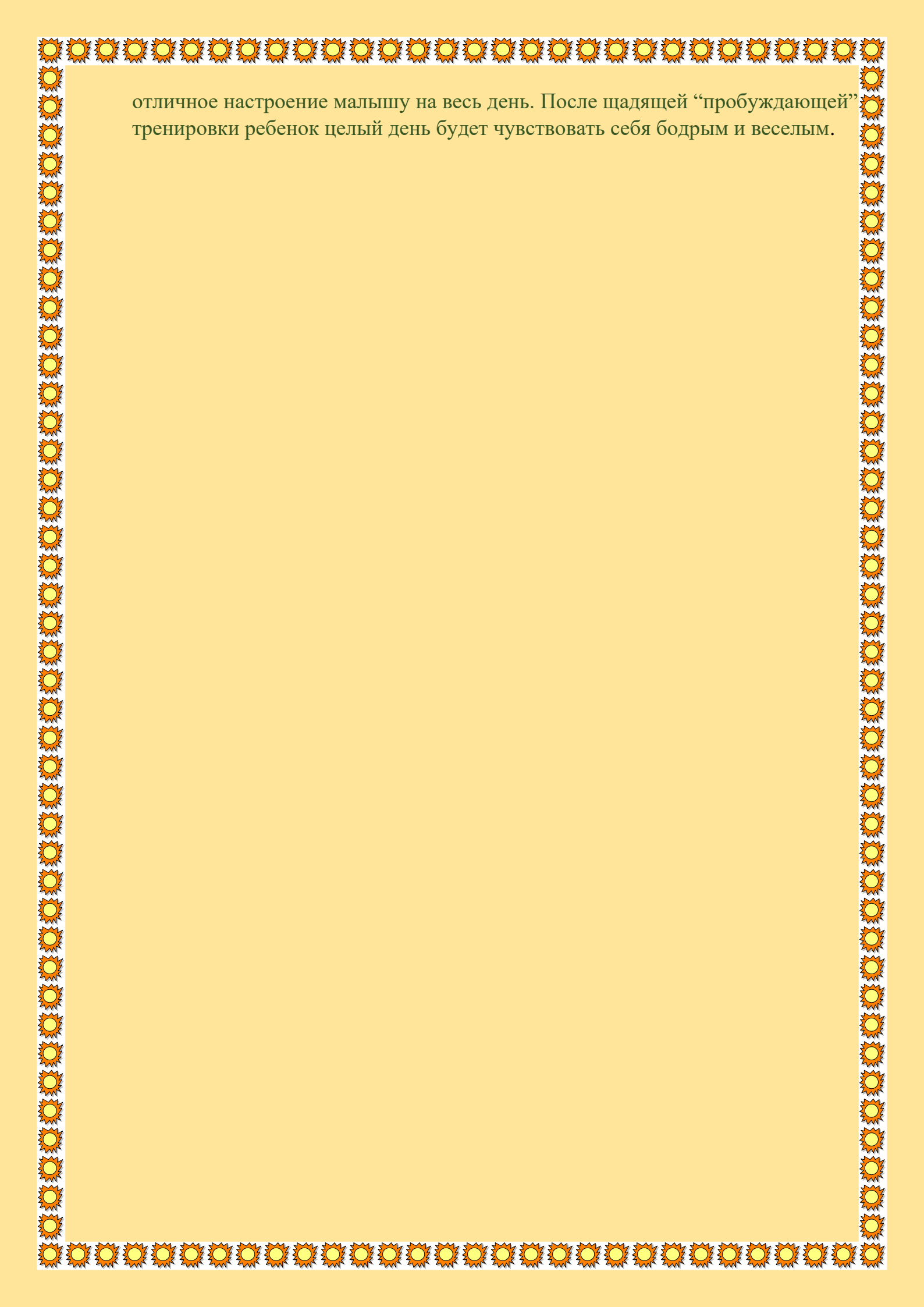
(о пользе утренней гимнастики)

Подготовил: Беломестнова А.А., инструктор по ФИЗО

Польза зарядки по утрам проявляется в повышенной работоспособности. Разминка заставляет кровь двигаться по сосудам интенсивнее. В результате ткани организма насыщаются питательными компонентами и кислородом. Насыщение кислородом головного мозга приводит к усиленной концентрации внимания, улучшению памяти, ускорению мыслительных процессов. Предложите ребенку выполнять зарядку по утрам. Заниматься рекомендуется натошак. Чтобы увидеть положительный эффект от спортивных тренировок, их нужно проводить регулярно. Одним из основных условий занятий является расположение ребенка. Ведь если малыша заставлять, он возненавидит спорт.

Малышам до трех лет подойдет зарядка в форме игры. Например, можно имитировать движения различных животных, можно даже со звуковым сопровождением. Зарядка для ребенка этого возраста может стать отличной возможностью выучить такие основные понятия как «влево - вправо», «вверх-вниз» и так далее. Для детей постарше уже можно использовать более сложный комплекс упражнений и увеличить время их выполнения. Зарядка должна включать три этапа. Первый – разминка, чтобы подготовить мышцы и легкие к более сложным упражнениям. Второй – непосредственно сами упражнения для опорно-двигательной системы. И третий – заключительный, который включает в себя элементы расслабления и дыхательной гимнастики. Во время занятий, конечно же, важна дисциплина. Но не стоит давить на ребенка, достаточно просто подбадривать и хвалить. В детской зарядке не должны использоваться гантели и другие утяжелители. Нельзя перенапрягать малыша. Зарядка должна продолжаться от 5 до 15 минут, и нужно строго следить за его осанкой, правильным исполнением упражнений и дыханием.

Так же объяснить маленькому ребенку, что зарядка очень полезна для его организма? Лучшей мотивацией малыша к зарядке является Ваш пример! Детям свойственно повторять все за взрослыми, и если ребенок увидит, с каким удовольствием родители делают зарядку, он обязательно присоединится к ним. Проводить зарядку лучше под любимую музыку ребенка, и сделать упражнения своеобразным ритуалом – пусть это будет игра. Тогда утренняя зарядка станет малышу в радость! Малыши, приученные к физическим нагрузкам в утренние часы, легко просыпаются, не капризничают, с удовольствием посещают садик, не испытывают проблем с дисциплиной. Утренняя зарядка имеет благоприятное влияние на обмен веществ в организме ребёнка, а также на поддержание мышц в тонусе. Кроме того, это создаст

A decorative border consisting of a repeating pattern of small, stylized sun icons with yellow centers and orange rays, arranged in a rectangular frame around the page.

отличное настроение малышу на весь день. После щадящей “пробуждающей” тренировки ребенок целый день будет чувствовать себя бодрым и веселым.