

Консультация для родителей

«Польза и важность утренней гимнастики».

Подготовила: Солдатова Татьяна Александровна

Так в чем же польза утренней зарядки? Что поможет ребенку расти здоровым? Конечно все люди на планете знают, что это - физическая активность! Но очень интересно знать, почему делается акцент именно на утреннюю гимнастику?

Для начала нужно понять, что утренняя зарядка помогает организму ребенка проснуться, заряжает энергией и бодростью на весь день, увеличивается кровоток внутренних органов организма: сердечно-сосудистую, вегетативную, нервную, просыпается мозг. Ребенок занимается зарядкой и легче реагирует на дневные стрессы, повышается работоспособность, устойчивость организма к различным условиям среды.

Занятия физической культуры повышает уровень функциональных возможностей! Занимаясь зарядкой повышается иммунитет, укрепляется опорно-двигательный аппарат и развивается дисциплинированность. А правильная осанка, снижение заболеваемости – это огромный плюс нашей утренней зарядки!

Регулярная физическая активность в детском возрасте повышает силу и выносливость, способствует формированию здоровых костей и мышц, помогает контролировать вес, снижает тревожность и стресс. Не думайте, что зарядкой нужно заниматься всё утро! Нет, нет и ещё раз нет, для этого достаточно всего лишь уделить от 5 до 15 минут. Еще в древние времена китайцы считали, что с утра достаточно позаниматься 10 минут и этим заменяем 30 минут дневной тренировки. Нужно помнить, что утренняя зарядка подразумевает легкие упражнения, а не упражнения с силовой нагрузкой, малыша не в коем случае нельзя перенапрягать, следить за осанкой и дыханием! Запомните, ребенку нужно правильно дышать через нос, для этого нужно на выдохе использовать звуки «с-с-с или ш-ш-ш».

Замечательно, если родители начнут закладывать любовь к зарядке с самого раннего детства. Тогда ребенок будет к ней относиться как к неотъемлемой части своей жизни. Но важно помнить, что комплекс упражнений подбираются, исходя из возраста и здоровья ребенка. Нужно так же помнить, что любое физическое упражнение должно быть правильно показано, правильно использовать дыхательную гимнастику. Заниматься зарядкой можно с самого раннего возраста, упражнения делать нужно каждое утро и натошак, желательно в проветренном помещении. Исключение – если ребенок болеет, то стоит прекратить заниматься физическими упражнениями. Не нужно перенапрягать ребенка!

Нужно помнить, что только личный пример поможет вас привлечь ребенка заниматься утренней зарядкой! Можно в виде игры с малышом провести зарядку, включив любимую музыку. Зарядка должна начинаться с разминки, используем такие упражнения, как потягивание в сторону и вверх – это помогает растянуть позвоночник. Затем нужно разогреться – ходьба на месте или ходьба на носочках, пятках, этим мы способствуем тому, что у ребёнка не будет плоскостопия и развиваем ножные мышцы. А основной частью является зарядка с нарастающей интенсивностью – это и приседания, наклоны. И в заключении ходьба на месте и поднимание рук из стороны в сторону.

Помните, что спорт должен приносить ребенку радость и удовольствие. Только в этом случае он будет для него полезен!

Рекомендуемые упражнения.

«ГНОМИК-ВЕЛИКАН»

Держа руки на поясе, делаем приседания, показывая какие гномики маленькие, а великаны большие.

«САМОЛЕТ»

Ребенок ставит ноги вместе и разводит руки врозь на высоте плеч. Не сгибая руки в локтях, можно полетать: наклоняя туловище и руки в разные стороны.

«МЕЛЬНИЦА»

Одна рука на поясе, другая поднимается и описывает круги с ускорением темпа, вперед и назад. Потом меняем руки.

«ДРОВОСЕК»

Поставить ноги на ширине плеч, в руки взять палочку- ребенок делает широкий замах назад и наклон вперед.

«РЫБКА»

Ребенок лежит на животе, руки вытянуты вместе. Нужно поднять руки и грудь, вернуться в исходное положение, поднять ноги, вернуться в исходное положение, а потом покачаться с поднятыми руками и ногами на животе.

«ЛАСТОЧКА»

Этим упражнением укрепляем позвоночник и вестибулярный аппарат. Нужно поставить ноги вместе и опустить руки. Потом отводим правую ногу назад, руки раскидываем в сторону, стоим 30 секунд. Повторяем упражнения с левой ногой.

«ВЕЛОСИПЕД»

Укрепляем брюшной пресс и формируем правильную осанку детей. Ребенок ложится на спину и вращает ногами в воздухе, как будто крутит педали велосипеда.