

Зарядка как один из важнейших компонентов двигательного режима детей

Здоровье в порядке, спасибо зарядке!

Как известно, здоровье – это большой дар, без которого трудно сделать жизнь интересной, долгой и счастливой. Дети должны расти здоровыми. Здорового ребёнка легче растить, учить и воспитывать.

Утренняя зарядка является ценным средством оздоровления и воспитания детей. У малышей систематически занимающихся утренней гимнастикой, пропадает сонливое состояние, появляется чувство бодрости, наступает эмоциональный подъём, повышается работоспособность.

Если Вы решите впервые включить этот пункт в режим дня, прислушайтесь к следующим советам:

1. Зарядку желательно проводить в одно и то же время. Единственное исключение из правила - это болезнь ребенка.
2. Зарядку необходимо проводить до еды, натощак.
3. Перед зарядкой желательно хорошо проветрить помещение. Это позволит совместить физические упражнения с закаливанием.
4. Участвовать в зарядке должны все члены семьи. Именно тогда дети будут воспринимать ее серьёзно.
5. Первые несколько дней зарядку проводит взрослый для установки комплекса упражнений. Далее возможность проводить зарядку можно передавать по очереди всем членам семьи.
6. Комплекс упражнений рекомендуется проводить, начиная с головы и заканчивая ногами.
7. Упражнения должны соответствовать возрасту детей.
8. Во время зарядки очень важно следить за точностью и правильностью выполнения движений детьми, ведь именно правильное выполнение упражнений является залогом правильного и гармоничного развития суставов.
9. Следите за тем, как ваш ребенок дышит во время выполнения физических упражнений - нужно стараться не задерживать дыхание, дышать через нос, полной грудью, соизмеряя ритм дыхания с движениями.
10. Зарядку рекомендуется проводить под детскую ритмичную музыку.

Родителям полезно заниматься физкультурой вместе с детьми и собственным примером прививать детям любовь к физкультуре и спорту. Совместные упражнения укрепят не только мышцы, но и семейные традиции! Ниже можно ознакомиться с комплексом совместной утренней зарядки.

Комплекс №1



I. Ходьба обычная, ходьба на носках.

Лёгкий бег, ходьба с выполнением дыхательных упражнений.

Построение в колонну.

II. Обицерывающие упражнения в парах.

• «Руки вверх». И. П.: основная стойка, повернувшись лицом друг

к другу, держась за руки.

1 – руки в стороны; 2 – руки вверх; 3 – руки в стороны; 4 и.п.

• «Приседания». И. П.: основная стойка, повернувшись лицом друг к другу, держась за руки.

1- 2 – поочерёдное приседание, не отпуская рук партнёра;

3 – 4 – вернуться в и. п.

• «Повороты». И. П.: стоя лицом друг к другу, ноги на ширине плеч, руки скрестить.

1 – поворот туловища вправо (влево); 2 – и. п.

• «Выпад в сторону» И. П.: основная стойка, повернувшись лицом

друг к другу, руки вдоль туловища, держась за руки.

1 – выпад вправо, руки в стороны; 2 – и. п. То же влево.

III. Перестроение в колонну по одному, ходьба в колонне по одному с выполнением упражнений для рук.