

Бодрость с самого утра

« Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь».

Гиппократ.

Утренняя зарядка необходима человеку в любом возрасте, но особенно она важна детям. С самого раннего детства необходимо формировать у ребят привычку ежедневно выполнять упражнения утренней гимнастики. Личный пример родителей – большая сила в воспитании детей. Поэтому в тех семьях, где родители занимаются утренней гимнастикой, ребенок с ранних лет привыкает к такому распорядку дня.

Несложный комплекс физических упражнений, выполняемый малышом ежедневно, оказывает положительное влияние на деятельность всех его органов и систем (сердечно – сосудистую, дыхательную, опорно – двигательный аппарат), способствует нормальному обмену веществ, благоприятно сказывается на развитии важных двигательных умений, формировании правильной осанки и предупреждении плоскостопия, воспитывает хорошую привычку заниматься физкультурой каждый день.

В весенне – летнее время гимнастикой полезнее заниматься на открытом воздухе, используя с этой целью полянку или спортивную площадку у дома. Во избежание травм необходимо тщательно проверить, чтобы на месте занятий не было ям, битого стекла, торчащей из земли проволоки.

В холодное время года перед проведением утренней гимнастики надо создавать необходимые гигиенические условия. В первую очередь следует проветрить помещение, где будет заниматься дошкольник. Это важно потому, что во время интенсивной двигательной деятельности углубляется и учащается дыхание, в легкие ребенка должен поступать свежий воздух. Хорошо, если малыш приучен выполнять гимнастику при открытой форточке или фрамуге. Однако при этом не следует допускать направления струи холодного воздуха прямо на ребенка. С наступлением теплых дней постараться заниматься в помещении с открытым окном, на веранде.

До гимнастики следует подготовить и необходимое оборудование: коврик, пособия для упражнений – мяч, гимнастическую палку, обруч, флажки, ленты и др. Дети постарше это делают самостоятельно, приучаясь к определенной ответственности, соблюдая порядок. Малышу можно напомнить, что понадобится для гимнастики и вместе с ним все заранее подготовить.

Для поддержания интереса детей к ходьбе целесообразно предлагать им интересные задания: менять темп ходьбы, ускорять и замедлять его, останавливаться по сигналу, поворачиваться, сочетать ходьбу с хлопками перед собой и за спиной. Малыш с удовольствием ходит, помахивая флажком или ленточкой. Для того чтобы разогреть стопу, повысить ее гибкость, включается ходьба разными способами. Ходьба сменяется бегом: обычным, на носках, широким шагом. Этот бег должен разогреть организм и подготовить его к выполнению упражнений. После бега следует перейти на спокойную ходьбу для восстановления дыхания, сделать дыхательное упражнение.

Комплекс утренней гимнастики включает разнообразные упражнения, укрепляющие все группы мышц, особенно крупные мышцы спины и живота, плечевого пояса, нижних конечностей: потягивание, приседание, наклоны, повороты. Малышам 2 -4 лет предлагайте больше имитационных упражнений, отражающих знакомую им жизнь, например, «птички машут крыльями» (поднимают руки в стороны и помахивают кистями), «заведем мотор» (кружат согнутые в локтях руки перед грудью), «полет бабочки», «веселые зайчата», «качающиеся деревья» и т. д. Весь комплекс утренней гимнастики может иметь единый сюжет, например, «Прогулка в лес», «В гостях у бабушки», «Самолеты» и др. Во время утренней гимнастики проявляйте творчество, старайтесь увлечь детей гимнастикой, чтобы было интересней зарядку выполняйте под веселую музыку. Важно, чтобы дети выполняли их с радостью, получали удовольствие от самих движений и совместных действий со взрослыми.

Заканчивается утренняя гимнастика спокойной ходьбой, дыхательными упражнениями, играми малой подвижности для восстановления дыхания. Во время гимнастики следите за дыханием ребенка.

Длительность гимнастики для детей 2 -4 лет – 4 -6 минут, для детей 5 -7 лет – 8 -12 минут.

Важен также подбор одежды и обуви для занятий. Спортивная форма дисциплинирует, вызывает желание подражать ловким, умелым спортсменам. В теплые дни по возможности можно заниматься босиком.

Утреннюю гимнастику целесообразно проводить до умывания. Комплексное использование физических упражнений и водных процедур – эффективное средство закаливания. Веселое и полезное начало дня – залог отличного настроения и хорошего самочувствия на целый день.