



**Как правильно
выполнять зарядку в
домашних условиях
детям?!**

Гимнастика - Зарядка - единственный вид спорта, который способствует всестороннему гармоничному развитию человека и прививает ему высококлассную техническую подготовку для самых разных спортивных дисциплин.

Развивающая гимнастика в отличие от иных форм профессиональной гимнастики, несет исключительно оздоровительную функцию, она не предполагает больших физических нагрузок и травматичности, а также дарит детям радость и веселье.

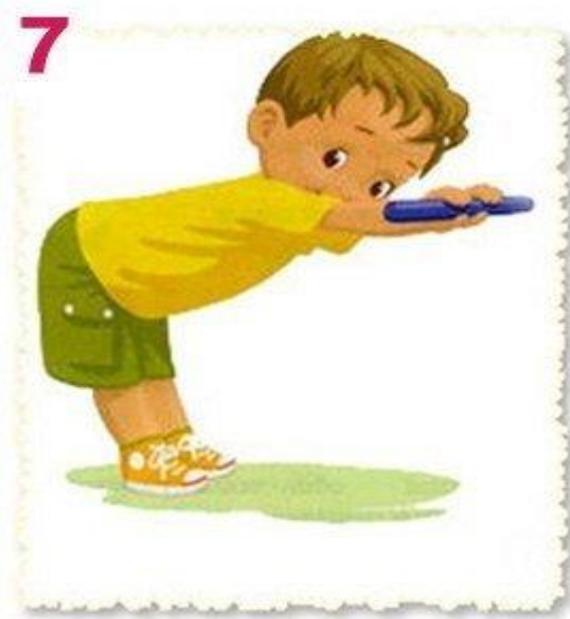
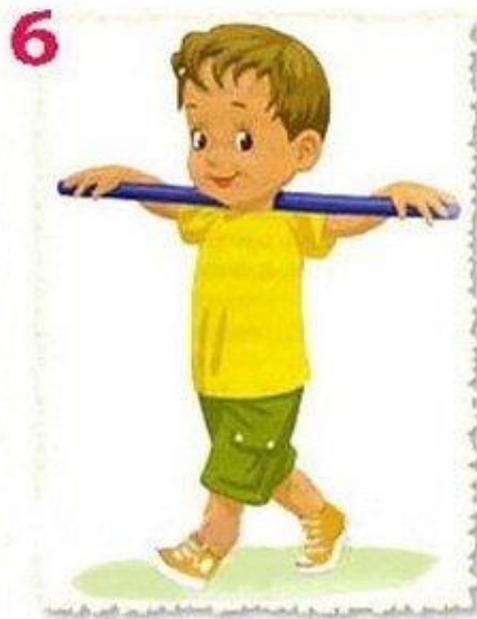
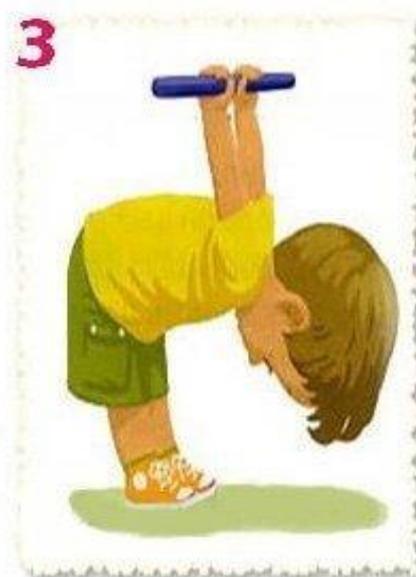
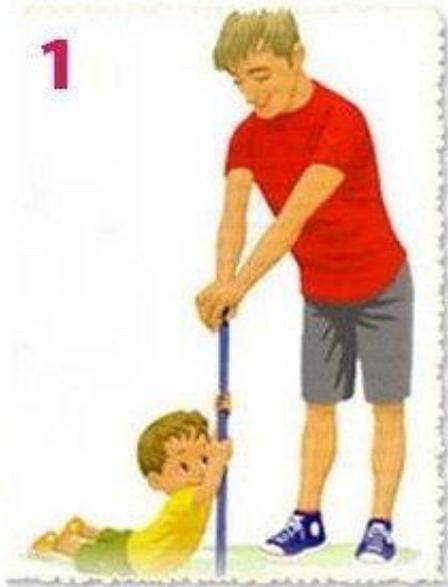


Детям в любом возрасте необходимо тратить энергию, которую они вырабатывают в огромном количестве. Им постоянно хочется бегать, прыгать, лазить по лестницам, веселиться и играть в компании своих сверстников.

Утренняя гимнастика – это ежедневная процедура, которая обязательно должна проводиться и в дни праздников, и в то время, когда ребёнок выезжает с родителями на отдых в одно и то же время, продолжительностью 5-10 минут.

В семье ребёнку надо создавать такие условия, которые бы способствовали эмоциональной настроенности на обязательное выполнение утренней гимнастики.

Утренняя гимнастика должна проводиться систематически. Тогда ребёнок, не будет испытывать боль в мышцах (плечевого пояса и рук, брюшного пресса, спины и ног) при проведении утренней гимнастики не регулярно. Систематически тренируя крупные группы мышц, мы активизируем обменные процессы, создаём благоприятные условия для питания всех клеток и тканей организма.



10 правил зарядки для детей:

1. В теплое время года зарядку лучше выполнять на свежем воздухе. Это принесет больше пользы и поможет быстрее проснуться. Если же погода или условия не слишком способствуют зарядке на улице, позаботьтесь о том, чтобы помещение, в котором вы будете заниматься вместе с ребенком, было хорошо проветрено и наполнено свежим воздухом.
2. Зарядку следует проводить на голодный желудок перед завтраком. Но перед упражнениями лучше прополоскать рот, можно выпить стакан воды.
3. Время зарядки и сложность упражнений зависят от состояния здоровья и возраста ребенка. В среднем зарядка не должна превышать 10—15 мин. Чтобы зарядка не была скучной, используйте веселые стишки.
4. Не забывайте о музыке. Под веселую энергичную музыку делать зарядку веселее и интереснее.
5. Утреннюю зарядку следует начинать с быстрой ходьбы. Затем выполняйте упражнения для рук, пояса и спины, далее упражнения на укрепление мышц туловища и ног. Не забывайте о правильной осанке. Следите, чтобы ребенок выполнял все упражнения правильно.

6. Заканчивать зарядку стоит прыжками или бегом на месте. Заключительные упражнения должны длиться не более минуты. Затем переходите к ходьбе и упражнениям для успокоения дыхания.
7. Следите за дыханием ребенка. Вдох нужно делать через нос глубоко, а выдох — через рот медленно.
8. Зарядку следует заканчивать обливанием, душем или обтираниями.
9. Каждые 2—3 недели меняйте упражнения, чтобы ребенку не надоело.
10. Увеличивайте сложность и интенсивность движений постепенно, чтобы детский организм привык к нагрузке.



①



②



③



④



⑤



⑥



⑦



⑧



⑨



⑩



⑪



Что включает в себя комплекс упражнений для утренней гимнастики?

Утреннюю гимнастику условно подразделяют на три части: вводную, основную, заключительную. Каждая часть имеет свои задачи и содержание.

Вводная часть :

Решает психологическую задачу: организовать, активизировать внимание детей, вызвать интерес, создать бодрое настроение. Вводная часть подготавливает организм к выполнению более сложных упражнений и начинается с различных видов ходьбы (на носочках, пятках, боком, с высоким подниманием колен) и бега с последующей ходьбой. Это небольшая разминка.

Основная часть:

В ней формируются двигательные навыки, развиваются физические качества.

В основную часть входят танцевально-ритмичные упражнения для рук, плечевого пояса и спины, упражнения на укрепление мышц туловища и формирование правильной осанки, упражнения для ног, улучшающие кровообращение и подвижность в суставах.

Заключительная часть:

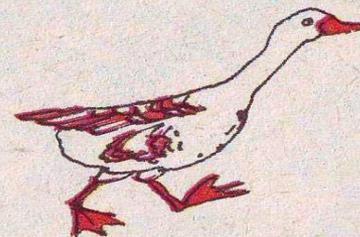
Ее назначение снизить физическую нагрузку, спокойное состояние ребенка.

В заключительной части проводится ходьба в умеренном темпе и игры малой подвижности для восстановления дыхания, включаются элементы здоровые сберегающих технологий, способствующие полноценному физическому развитию:

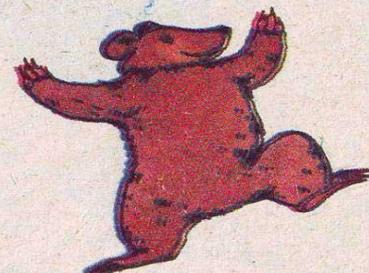
1. упражнения на восстановление дыхания.
2. Пальчиковые гимнастики.
3. Упражнения для глаз.
4. Упражнения для профилактики плоскостопия, массаж, самомассаж и другие.



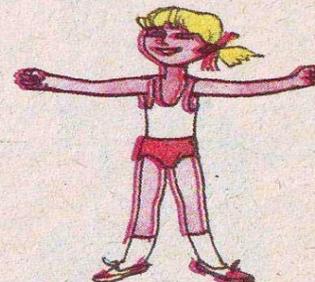
1. «Гуси, гуси, га-га-га». Присядьте, слегка согнув ноги в коленях, руки за спину, походите на полусогнутых ногах, вытягивая на каждом шаге шею вперёд.



2. «Мишка косолапый». Поставьте ноги врозь, согните руки. Перешагивайте с ноги на ногу, слегка наклоняясь в стороны и поднимая свободную ногу в сторону.



3. «Угадай, в какой руке». Сожмите пальцы рук в кулак, а потом раскрывайте пальцы то одной, то другой руки.

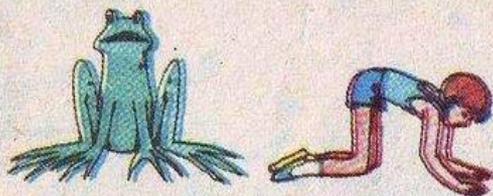


4. «Бокс». Резко сгибайте-разгибайте руки, пальцы сжаты в кулак.





5. «Лягушка». Присядьте, касаясь руками пола. Попрыгайте на ногах, не выпрямляясь.



10. «Кошечка». Сесть на четвереньки, скруглить спину, опустить голову вниз, а теперь прогнуться и посмотреть вперёд.



6. «Неваляшка». А теперь сядьте на пол, согните ноги так, чтобы стопы соприкасались, возьмитесь руками за пальцы ног и перекачивайтесь вправо, влево... Старайтесь не падать назад.



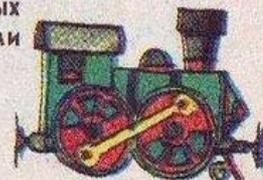
11. «Ванька-встанька». Из исходного положения стоя быстро лечь на спину и так же быстро встать.



7. «Тик-так». Остались сидеть в том же положении, в котором вы выполняли предыдущее упражнение. Наклоняйте голову то к одному, то к другому плечу.



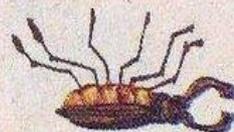
12. «Паровоз». Ходьба на месте, с продвижением вперёд на полусогнутых ногах, согнутыми руками водим вперёд-назад.



8. «Петрушка». Сесть ноги врозь, сзади опереться руками об пол. Поднимите одну ногу, опустите, а теперь другую.



13. «Жук упал». Лечь на спину и болтать ногами.



9. «Крутые повороты». Сидим на полу ноги вместе, руками держимся за «руль». Поворачиваем «руль» с наклоном туловища вправо, влево.



Каждое упражнение повторяйте 8—10 раз!

Физическое воспитание ребенка направлено на воспитание здоровой, всесторонне развитой личности средствами физкультуры и спорта и естественными силами природы (вода, свежий воздух, солнце). Целью физического воспитания является формирование у детей основ здорового образа жизни. Дошкольный возраст является, пожалуй, самым важным периодом в формировании подрастающего поколения. Именно в это время закладываются основы характера, раскрываются таланты, начинается формирование полноценной личности.

***Утренняя зарядка - фундамент вашего
крепкого здоровья!!!***