

Заклад дошкільної освіти №70

Виконала: Катерина Чех

Бадьора зарядка – початок вдалого дня



Кожен з нас знає фразу: "Як зустрінеш новий день, так його і проведеш".

Але не кожен замислювався про глибокий сенс цього вислову. Ранкова зарядка для дитячого організму – це важливий аспект формування майбутньої особистості дитини. І це не просто слова. Привчивши дитину до занять спортом, ми закладаємо основи його здоров'я. Адже не дарма кажуть: у здоровому тілі – здоровий дух! Саме тому в дошкільних закладах фізичного розвитку дітей приділяється велике значення.

Будь-який комплекс вправ для проведення ранкової гімнастики у дитячому саду складається з вступної, основної і заключної частин. Протягом всієї зарядки необхідно по черзі і поступово розминати різні групи м'язів, дотримуючись особливої обережності, щоб ніхто з малюків не перестарався. У гарну погоду ранкову гімнастику в дитячому садку проводять на вулиці, в прохолодні і непогожі дні – у спеціально обладнаному залі.

Як правило, гімнастика в ДНЗ проводиться за таким планом:

Щоденно перед сніданком у режимі дня дітей дошкільного віку проводиться ранкова гімнастика. Вона є обов'язковою складовою організації життєдіяльності дітей у дошкільному навчальному закладі. Ранкова гімнастика сприяє поглибленню дихання, посиленню кровообігу, обміну речовин, розвитку різних груп м'язів, правильній поставі, розгальмовуванню нервової системи після сну, викликає позитивні емоції.

Щоденне виконання ранкової гімнастики мобілізує й організовує дітей, приводить їх організм у відповідний робочий стан, сприяє прищепленню необхідних гігієнічних навичок, привчає до регулярних занять фізичною культурою.

Багато хто з нас в дитинстві недооцінювали значимість зарядки, але з віком, а особливо після того, як самі стали батьками, прийшло усвідомлення того, що користь від зарядки

дійсно є, і всі хвалебні оди, які їй співав учитель фізкультури в школі або дитячому саду – чиста правда. Ранкова зарядка: комплекс вправ для дітей – предмет нашої статті.

Якщо ваші дітки ще не відвідують садочок або школу, і про зарядку знають навряд чи багато. Однак зміцнення імунітету дитини та її фізичний розвиток має бути пріоритетом люблячих батьків, саме тому, якщо ви до сьогоднішнього дня не почали привчати дитину до ранкової зарядки, то саме час почати.

Користь ранкової зарядки:

1. Вона дарує бадьорість, енергію і гарний настрій.
2. Спільні заняття з дитиною зближують малюка і батьків.
3. Після ранкової зарядки сонливість відступає блискавично.
4. Зарядка зміцнює м'язи і опорно-руховий апарат.
5. Зарядка сприяє підвищенню імунітету і загального оздоровлення організму.

Що робити, якщо дитина відмовляється робити зарядку?



Ранкову зарядку неможливо розпочати без дитячої зацікавленості. Якщо дитина відмовляється тренуватися, завдання батьків його зацікавити. Ви можете, наприклад, вигадати якийсь цікавий віршик-завлекалку або включити улюблений музичний мультфільм малюка, під звуки якого він із задоволенням почне виконувати вправи. Крім того, всі запропоновані вправи цього комплексу мають цікаві дитячі назви, які можна промовляти перед виконанням, тим самим приваблюючи малюка.

Особливості ранкової зарядки

При виконанні ранкової зарядки рекомендується дотримуватися таких простих правил:

1. Тренування повинна проходити в провітреному приміщенні або на свіжому повітрі.

2. Тренування краще робити відразу після пробудження до їжі.
3. Середня тривалість зарядки повинна становити близько 15 хвилин.
4. Зарядка повинна починатися з дихальних вправ і вправ для м'язів верхніх частин тіла.
5. Під час зарядки важливо правильне дихання: вдих через ніс, видих – ротом.

Ранкова зарядка: комплекс вправ для дітей

Перейдемо безпосередньо до комплексу вправ для дітей під час ранкової зарядки.

«Сонце»

Малюк повинен стати прямо, а потім, звівши ручки разом, потягнутися вгору, як би вітаючи сонечко. Потім ручки треба розвести, повернутися у вихідне положення і знову повторити рух.

«Зайчик»

Це проста вправа ранкової зарядки позначає стрибки на місці. Ручки при цьому малюк повинен тримати на боках.

«Тік-Так»

Впершись руками в боки, дитина імітує годинник, обертаючи корпусом то вправо, то вліво.

«Чапля»

Високо піднімаючи ноги, зігнуті в коліні, дитина повинна виконати по 5-10 кроків у різні сторони.

«Млин»

Вправа «Млин» знайоме і дорослому, і дитині. Все, що потрібно від малюка, нахилити корпус вперед. По черзі торкаючись правою рукою до лівої ноги і навпаки. Краще таку вправу ранкової зарядки для дітей виконувати в швидкому темпі.

«Велосипед»

Ще одне відоме вправа для ніг і нижньої частини тіла. Потрібно, щоб малюк ліг на спину і почав обертати зігнутими в колінах ногами так, немов крутить педалі. Після виконання вправи «велосипед» можна попросити малюка виконати підйоми прямих ніг.

Закінчити ранкове тренування рекомендується ходьбою по колу і дихальними вправами.

На цьому комплекс вправ для дітей ранкової зарядки можна вважати завершеним. Сподіваємося, що з його допомогою ваш малюк буде завжди енергійний і здоровий.