

ДОМАШНЯЯ ЗАРЯДКА



Гимнастика или зарядка - одна из наиболее распространенных форм применения физкультуры, состоящая из комплекса физических упражнений умеренной нагрузки. Зарядка тонизирует организм, повышая основные процессы

жизнедеятельности – кровообращение, обмен веществ, дыхание. При периодических занятиях улучшается сон, аппетит, повышается трудоспособность. Это прекрасное средство укрепления здоровья полезно всем – и пожилым людям и детям. А подбирать упражнения нужно с учетом возраста, состояния здоровья, подготовленности. Помещение должно быть хорошо проветриваемым. Для занятий необходимо подобрать одежду, не сковывающую движений.

Гимнастика вызывает большой интерес, как у детей, так и взрослых. Она уникальна по своему физиологическому взаимодействию на организм. Необходимо подобрать комплекс упражнений, подходящий именно вам и регулярно заниматься, а результаты не заставят себя ждать.

После гимнастики рекомендуются водные процедуры – влажное обтирание, душ. При выполнении упражнений необходимо следить за дыханием и самочувствием, интенсивные упражнения сочетать со спокойными, нормализующими дыхание. Главное, чтобы, как и при любом другом занятии, чтобы гимнастика доставляла вам и вашему ребенку удовольствие. Пусть утренняя зарядка не носит принудительный характер для малыша, разнообразьте движения, превратите гимнастику в игру, только вы знаете, что любит ваш ребенок и как его увлечь. Помните, что утренняя зарядка не может полноценно заменить подвижные игры или специальные физические упражнения.

ОБЩИЕ ПРАВИЛА ДЛЯ ДОМАШНЕЙ ЗАРЯДКИ.

- Одежда для зарядки не должна стеснять движения.
- Во время занятий предложите ребёнку сначала, например, сделать одно упражнение для рук и плечевого пояса, затем 2 – 3 упражнения для мышц туловища и 2 – 3 упражнения для ног.
- Начинать и заканчивать гимнастику лучше всего спокойной ходьбой.
- Продолжительность занятий с младшими детьми должна составлять около 5-6 минут, а со старшими детьми около 8-10 минут.
- Не следует включать в домашнюю зарядку упражнения, требующие от ребёнка напряжённого внимания.

-Занятия должны иметь определённую последовательность. Первые упражнения не должны требовать большие затраты сил, а последующие можно выполнять с большей нагрузкой.

-Упражнения, вовлекающие большие группы мышц требуют меньшего количества повторений.

-Если ребёнок теряет интерес к каким-то упражнениям, постарайтесь их заменить.

ЗАРЯДКА ДЛЯ ВСЕЙ СЕМЬИ

(упражнения выполняются в парах ребенок-взрослый)

Начинаем зарядку спокойной ходьбой на месте в чередовании с легким бегом на месте, затем приступаем к выполнению общеразвивающих упражнений в парах

1. «Поднимание рук»

И.п. – стойка ноги врозь лицом друг к другу, взявшись за руки; 1 – правую ногу в сторону на носок, руки через стороны вверх; 2 – и. п.; 3 – 4 то же левой ногой. Повторить 3 раза в каждую сторону.

2. «Повороты».

И.п. – то же, руки в стороны 1 – повороты туловища в сторону. 2. – и. п. 3- 4 то же в другую сторону. Повторить 3 раза в каждую сторону

3 . «Наклоны».

И.п.- стойка ноги врозь спиной друг к другу с захватом рук под локтями; 1 – наклон в сторону; 2 – и. п. 3 – 4 то же в другую сторону. Повторить 3 раза в каждую сторону

4. «Приседания».

И.п. – стойка ноги врозь лицом друг к другу, взявшись за руки; 1 – присесть 2 –и. п. Повторить 5-6 раз

5. «Качалочка»

И.п. – сед ноги врозь лицом друг к другу, упершись ступнями ног, взявшись за руки 1 – 4 наклоны вперед-назад. Повторить 5-6 раз

6. «Прыжки»

И.п.- о.с. лицом друг к другу, держась за руки. 8 прыжков на месте(повторить 3 раза в чередовании с ходьбой

В конце зарядки спокойная ходьба на месте. Упражнение на дыхание с речевкой : «Здоровье в порядке, спасибо зарядке!»

Помните! - Здоровье детей в наших руках! Будьте здоровы!

ЛИТЕРАТУРА:

1. Учебная программа дошкольного образования. — Минск : Нац. ин-т образования, 2022.
2. Шебеко, В. Н. Физическая культура детей от пяти до шести лет : учеб.-метод. пособие для педагогов учреждений дошкольного образования / В. Н. Шебеко. — Минск : Нац. ин-т образования, 2016.
3. Шишкина В. А. Двигательное развитие дошкольника: пособие для педагогов учреждений дошкольного образования/ В. А. Шишкина. – Мозырь: Белый ветер, 2016.