

Зарядка –это весело!

Для чего нужна зарядка?
Это вовсе не загадка!
Чтобы силу развивать
И весь день не уставать!

Зарядка для детей важна чрезвычайно, так как помогает сопротивляться против ежедневной атаки всевозможных вирусов и инфекций, укрепить силы, правильно сформировать опорно-двигательный аппарат. Кроме того, ежедневные занятия спортом помогают воспитывать у малышей некоторые качества, важные для дальнейшей жизни – упорство, желание четко и уверенно идти к намеченной цели и не бросать важные дела на половине пути. Зарядка благоприятно влияет на обмен веществ в организме, а также на поддержание мышц в тонусе. Кроме того, это создаст отличное настроение на весь день, ребенок целый день будет чувствовать себя бодрым и веселым.

Дома также рекомендуется проводить с детьми утреннюю гимнастику по выходным. Наверняка, родители практически ежедневно сталкиваются с такой проблемой: трудно или даже практически невозможно вовремя разбудить детей утром. Или же малыши сами все время жалуются, что просыпаться и вставать никакого настроения у них не бывает. Значит, пора разучивать упражнения утренней зарядки для детей!

Родители, а вы делаете зарядку по утрам вместе с детьми? Личный пример родителей для ребенка убедительнее всяких аргументов, и лучший способ привить ребенку любовь к физкультуре – заниматься ею вместе с ним! Дети обладают удивительным качеством: они подсознательно запоминают слова и поступки взрослых, даже копируют выражение лица. Это можно с успехом использовать для развития у ребенка вкуса к физической культуре.

В непринужденной обстановке любое дело – в удовольствие. Поэтому больше улыбайтесь и шутите.

Главное помнить три основных принципа:

1.Разумно распределяйте нагрузку. Самое первое и главное правило проведения утренней зарядки для детей, которого должны придерживаться и строго ему следовать все родители без исключения, – это не навреди!

2.Проводите зарядку в игровой форме. Удержать интерес ребенка – непростая задача. Если зарядка будет однообразной, если вы будете чересчур строгим тренером, то ребенку такие занятия точно не придутся по вкусу.

3.Вовремя укладывайте спать. Если вы хотите, чтобы ребенок проснулся отдохнувшим и в хорошем расположении духа приступил к выполнению упражнений, то накануне вечером не затягивайте с отхождением ко сну.

Рекомендации для выполнения упражнений.

- Хорошая музыка- создает настроение и задает ритм движений.
- Каждое движение ребенок выполняет с удовольствием и без лишнего напряжения если вы делаете это с ним совместно.
- Чаще хвалите вашего маленького спортсмена за успехи.
- Старайтесь время от времени делать паузы, переключая внимание ребенка на другие занятия.
- Начните с простых движений. Старайтесь делать их одновременно, можно взяться за руки.

Чтобы зарядки были разнообразными, не обязательно знать великое множество специальных упражнений и текстов, вы можете использовать танцевальный прием.

Рекомендуемые упражнения

1. Начните с простых приседаний. Старайтесь делать их одновременно, взявшись за руки. А затем представьте себя танцорами: приседая, выставляйте ногу вперед с упором на пятку. Это не так легко! Зато у вас улучшаются координация движений и осанка, укрепляются мышцы брюшного пресса.

2. Сидя на мягкой подстилке, малыш сгибает ноги и обхватывает их руками. Затем перекачивается на спину и возвращается в исходное положение. Так ребенок учится группироваться и мягко приземляться. А родители подстрахуют его, держа за затылок.

3. Так здорово покачаться, держась за мамины или папины руки. А тем временем кроха улучшает свою осанку, вырабатывает чувство равновесия, укрепляет мышцы спины и ног. Чтобы избежать травм при случайном падении, имеет смысл постелить на пол коврик.

4. Приятно, если удастся запустить бумажный самолетик дальше, чем взрослый! Выполняя эти незамысловатые движения, кроха разрабатывает плечевой пояс и улучшает координацию движений. Ваша задача при этом – следить, чтобы малыш правильно делал замах, а не бросал самолет перед собой.

5. Родители и малыш сидят друг напротив друга, широко расставив ноги, и катают мяч. Освоив этот вариант, можно перейти к более сложному: у каждого – по мячу, и вы катаете, их друг другу, стараясь, чтобы мячи не сталкивались. Следите за тем, чтобы малыш держал ножки прямыми. Ведь поглощенный игрой, он и не догадывается, что выполняет упражнение на растяжку!

Уважаемые родители, помните, что целью утренней зарядки является заблаговременное приведение организма в работоспособное состояние после сна, повышение общего тонуса и настроения, устранение сонливости и вялости, настрой организма на предстоящую деятельность.