

Проснулись - потянулись - улыбнулись



Значение утренней гимнастики для детей трудно переоценить. Утренняя зарядка - это главный шаг к приучению ребенка к спорту. В последнее время основные занятия детей сильно изменились. Такое понятие, как гиподинамия, становится все более распространенным. Сидячий образ жизни, малоподвижные игры приводят к недостатку движения, а это негативно сказывается на здоровье любого организма, тем более детского. И если взрослому можно легко объяснить всю пользу спорта, то ребенка надо увлекать. Именно поэтому столь важно проводить правильную утреннюю зарядку.

Слово "зарядка" уже само за себя говорит. Занятия спортом по утрам должны заряжать нас не только энергией на весь день, но и положительными эмоциями. А для этого поставьте веселую музыку, проявите немного фантазии - и ребенок уже с удовольствием повторяет упражнения для утренней зарядки и встает раньше вас, чтобы поскорее начать день.

Безусловно, лучше всего проводить комплекс утренней гимнастики для детей на свежем воздухе. Всем известно, что насыщение организма кислородом для ребенка особенно важно, ведь окислительные процессы в тканях у детей проходят гораздо быстрее. Но не расстраивайтесь, если такой возможности нет. Можно хорошенько проветривать комнату перед проведением утренней гимнастики. Это заодно может послужить и отличной закалкой.



В процессе утренней зарядки для дошкольников очень полезно использовать такие упражнения, в которых важно повернуться направо, налево, сделать полный оборот и т.п. Так ребенок научится отличать стороны, а также улучшит координацию. Утренняя гимнастика для 4-5-летних малышей должна подготавливать их к школе. Важно выполнять упражнения для развития мышц спины. Ведь это хорошо сказывается на осанке. А хорошая осанка позволяет ребенку быть более усидчивым на уроках.

Стандартный комплекс упражнений утренней гимнастики для малышей:

1. "Потягушки". Тянемся во все стороны. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль тела. Сначала поднимаем руки вверх, и тянемся к потолку. Затем, левую руку ставим на пояс, а правую тянем влево с поворотом корпуса. После чего меняем руки и уже левой тянемся вправо. Далее совершаем наклон и тянемся обеими руками к полу. Важно проследить, чтобы ребенок

во время выполнения упражнения не сгибал ноги в коленях. Повторить 5-6 раз.

2. "Повертушки". Одновременно вращаем руками и головой. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки вытянуты перед собой. Выполняем вращающие движения головой и кистями рук в одну и в другую стороны. После этого сгибаем и разгибаем руки в локтях, головой выполняем наклоны вперед, назад и в стороны.
3. "Ходики". Темповая ходьба (можно на месте). Важно не сбиваться с ритма. Выполнять данное упражнение 1- 2 минуты.
4. "Бег по кругу". Бег в колонне прямо, с захлестом голени, с высоким подниманием бедра - 1 минуту.
5. "Насосы". Глубокие приседания с партнером взявшись за руки лицом друг к другу. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч. Приседаем до пола, пятки не отрываем. Это упражнение можно заменить на более простое. Например, обычное приседание 12-16 повторов.
6. "Велосипед". Лежа на спине, имитация работы ног велосипедиста - 1 минуту.
7. "Вырастушки". Вис на турнике. Ребенок может сам по лестнице либо с помощью родителя взобраться на турник и просто повисеть на нем, растягивая позвоночник, укрепляя руки и вырабатывая выносливость. Можно заменить потягиваниями, руки поднимаются и опускаются через сторону.

Комплекс упражнений утренней зарядки для старших дошкольников:

1. Ходьба в спокойном темпе, не нарушая дыхания (на носках, на пятках, на внешней стороне стопы). Выполнять 1 минуту.

2. Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки опущены вниз вдоль тела. На вдохе поднимаемся на носки, руки через стороны выводим вверх. Повторять 2-5 раз.
3. Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки на поясе. Совершаем вращательные движения головой в одну сторону, затем в другую, наклоняем ее вправо-влево, вперед-назад. Совершить 2-5 повторов.
4. Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки на поясе. Выполняем наклоны в сторону: правую руку поднимаем вверх и тянемся всем корпусом влево, меняем руки и тянемся уже вправо. По 2-5 раз каждой рукой.
5. Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки выпрямлены параллельно полу. Поворачиваем корпус вправо и влево. 2-5 повторов в каждую сторону.
6. Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль тела. Совершаем наклоны вперед и тянемся руками к полу. Затем - назад, поднимая руки вверх. Выполняем 2-5 раз в одном направлении.
7. Исходное положение: ноги вместе, руки на поясе. Выполняем махи ногами вперед, назад и в сторону. Совершить по 2-5 повторов на каждую ногу.
8. Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль тела. Выполняем круговые движения плечами: сначала одним 2-5 раз, затем другим и попеременно.
9. Исходное положение: ноги вместе, руки согнуты перед грудью. Выполняем резкие выпады руками вперед попеременно. 2-5 повторов на каждую руку.
10. Исходное положение: ноги вместе, руки на поясе. Выполняем приседания в спокойном темпе, стараясь не ускорять его и не замедлять. 6-8 повторов.

11. Исходное положение: стоя, ноги вместе, руки на поясе. Прыгаем то на одной ноге, то на другой, то на обеих одновременно. Продолжительность выполнения - 1 минута.
12. Бег на месте. Темп средний. Сразу не останавливаемся, а сначала переходим на ходьбу. Общая продолжительность - 1 минута.
13. Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки вдоль тела. На вдохе плавно поднимаемся на носки и тянемся руками вверх, затем резко опускаем тело вниз, руки к полу и стараемся максимально расслабить спину и шейный отдел.

Упражнения для утренней зарядки должны быть «физиологичными»: не включать резких рывков, скруток и прыжков. *Проснулись - потянулись - улыбнулись.*

