

Утренняя гимнастика вместе с родителями!



Утренняя зарядка для детей дает им бодрость на весь день и является основой их правильного развития. Не зря в советских пионерских лагерях именно с общих занятий физкультурой начиналась каждодневная программа. Этот опыт переняли многие государства, развили и дополнили его. Сейчас вместе с нормами ГТО он возвращается в российские учебные заведения.

Детскую утреннюю зарядку с самого раннего возраста стоит сделать и обязательной домашней традицией. В самом начале взрослым лучше не просто показать ребенку, что и как нужно делать, а принимать активное участие в самом процессе. Родителям лишние занятия также не повредят, а сыну или дочери будет гораздо интереснее.

В саду, как правило, физкультуре сопутствует музыка. Чтобы лучше подготовить малыша, дома тоже нужно включать сопровождение. Мелодии могут быть разными, но должны отличаться задором, активной ритмичностью, а не усыплять ребенка.

Родителям нужно понимать:

1. Дети непроизвольно копируют движения, поведение, привычки взрослых. Если поставить цель вырастить здорового, активного ребенка, начать следует с себя.
2. Для самых маленьких сонь, которым лениво подниматься утром с уютной кровати, можно придумать игру по мотивам любимой сказки или мультипликационного фильма, подобрать подходящую музыку.
3. Не нужно брать с места в карьер: пока никто не готовит чемпионов и рекордсменов. Довольно, если первые комплексы будут рассчитаны на 5–7

минут. Лишь постепенно их следует расширять до 15, а затем и 20 минут, но не более того.

4. Если же ориентироваться на занятия в обычной квартире, то комнату нужно обязательно проветрить. Занятия в результате будут успешно совмещены с таким важнейшим элементом общего оздоровления, как закаливание.
5. В какой-то день ребенок может попытаться проигнорировать занятия. Ничего страшного в этом нет. Взрослым все равно стоит провести обычный комплекс — в усеченном составе, самостоятельно. Возможно, малыш тут же и присоединится к маме или папе.
6. Хороший стимул малышам дает участие в физзарядке их любимых игрушек, кукол. Их можно использовать или в качестве партнеров, или в качестве снарядов.
7. Упражнения нужно менять, но не все разом, а по одному. Так можно снизить опасность надоедания постоянных движений.

Начиная вводить для малышей утреннюю гимнастику, не стоит форсировать события. Ребенок должен получать удовольствие, а не копить отрицательные эмоции. Если не идет один способ, нужно просто заняться поиском другого.

Принцип несложного начала

Для детей утренняя зарядка должна стать неременным атрибутом начала дня, таким же привычным, как умывание, чистка зубов. Помочь организму проснуться, насытить его клетки кислородом — значит создать хорошее настроение на несколько часов вперед. Делать упражнения нужно натошак

Для самых маленьких деток (2-3 лет) подойдут обычные, естественные движения:

1. Ходьба на месте длительностью до 1 минуты. Поочередно — прямой ступней, на пятках, на носочках, на внешней и внутренней стороне ступни.
2. Головные наклоны в каждую сторону.
3. Круговые движения руками: правой, левой, а затем обеими.
4. От 4 до 6 наклонов вперед, назад, вправо и влево. Это же количество действий используется и в других упражнениях.
5. Приседания. Спину нужно держать прямо, это полезно для формирования правильной осанки.
6. Подпрыгивания на двух ногах из положения стоя.

7. Поднятие рук вверх на вдохе, опускание вниз с небольшим наклоном на выдохе. Это первые элементы дыхательной гимнастики.



В 4 годам домашний комплекс можно усложнить.

К уже известным упражнениям следует добавить:

1. Прыжки на каждой ноге поочередно. Теперь упражнения делаются не менее 8, но и не более 10 раз, если только они не исполняются на время.
2. Выпрыгивания из сидячего положения с выбросом рук вверх.
3. Отжимания от тумбы или пола.
4. Бег на месте или по кругу.
5. Наклоны с касаниями пола кончиками пальцев обеих рук, а также одной и другой, противоположных ног.
6. Наклоны вперед к сомкнутым ногам, а затем к расставленным в положении сидя.
7. При хорошей растяжке — шпагат. Если он не получается полностью, можно начать с частичного.
8. Прыжки со скакалкой.
9. Кручение обруча (мальчикам это тоже полезно).
10. Вращение верхней части туловища в одну и другую сторону (по часовой стрелке и наоборот).
11. Зашагивание на подставку, скамейку.
12. В финале, поднимая руки и вдыхая, вышагивать вперед, на выдохе и при опускании рук возвращаться в обычное положение.

С ростом дошкольника увеличивается время занятий и их динамичность. В связи с активной подготовкой сдачи норм ГТО, сыновьям пора давать упражнения на силу, девочки же могут больше времени уделить растяжке. Разминка потихоньку превращается в более полноценные занятия, которые в дальнейшем могут обратить ребенка к спорту.

В некоторых упражнениях детям понадобится прямая помощь взрослых или их непосредственное участие:

1. Качание пресса. За ноги поначалу ребенка нужно держать либо же найти подходящую опору.
2. Полные отжимания от пола.
3. Кувырки вперед и назад.
4. Стойка на голове и руках у стены, а затем на коврике.
5. Работа с пружинным эспандером руками и ногами.
6. Приседания с разным положением ног: вместе, на ширине плеч, широко расставленных.
7. Закидывание ног за голову в положении лежа.
8. Боксирование для мальчиков и танец на цыпочках для девочек (хотя можно применять и то и другое вне зависимости от пола ребенка).
9. Перекатывание с головы на таз и обратно с согнутыми коленями (руки за головой).
10. Кручение ногами с согнутыми коленями (в положении стоя).
11. Одинарный и двойной велосипед в положении лежа, поочередные и совместные поднятия ног.
12. Наклоны с гантелями. Вместо покупных снарядов можно использовать пластиковые бутылочки из-под напитков, наполненные водой.

Все силовые упражнения следует делать от 10 до 12 раз. При необходимости их можно разбить на несколько подходов. В завершение — водные процедуры.

Несомненная польза



Пока еще не придумано ничего более правильного для успешного начала дня, чем утренняя зарядка. Неважно, детская она или взрослая, польза ее очевидна. Спортивные или просто неравнодушные родители быстро смогут рассмотреть положительные изменения в своем малыше, сориентированном на здоровый образ жизни

Изменения эти таковы:

1. Просыпается аппетит. Если раньше в дитя нельзя было утром впихать единственный бутерброд, сейчас он будет уплетать за обе щеки кашу.
2. Нормализуется дневной и ночной сон. Организм лучше будет регулировать внутренние часы, определять время сна и бодрствования, отвечать за своевременный подъем и отбой.
3. Улучшается настроение и самочувствие, приходит в порядок и укрепляется нервная система. Ворчун и плакса становится веселым, дружелюбным, ласковым живчиком.
4. Отмечается ускорение роста, укрепление мышц и связок, выправляется осанка — сыновья и дочери выглядят и действительно становятся более здоровыми.
5. Повышается выносливость, прибывает внутренняя энергия, движения становятся более уверенными и пластичными.
6. Улучшается кровообращение, процесс обмена веществ — организм начинает получать больше строительного материала для здорового роста.
7. Лучше становится память, растет успеваемость.

Формирование здоровых привычек нужно начинать с самого раннего возраста. Зарядка — только одна, но наиболее важная из них.

Обретая силу и координацию, ребенок становится более уверенным в себе, что отражается и на общении со сверстниками. Заложенные в него в детстве идеи станут основой для формирования самостоятельной личности.