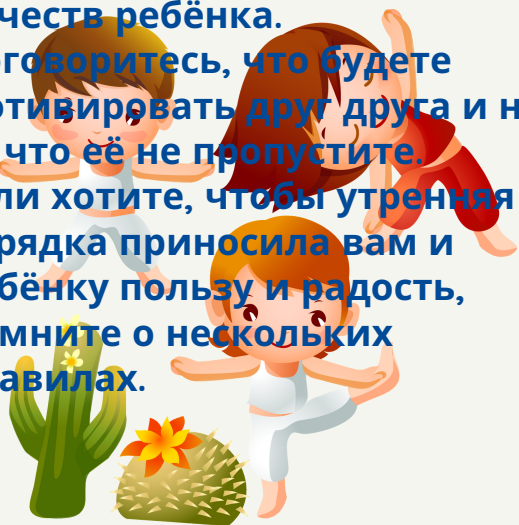


О пользе зарядки знают все от мало до велика, но лишь немногие выполняют её регулярно. И совершенно напрасно, ведь утренняя зарядка заряжает на целый день, развивает мышцы и формирует красивое тело, способствует оздоровлению организма, укрепляет иммунитет, дарит хорошее настроение. Если вы решили приучать себя и ребёнка к зарядке по утрам, приготовьтесь выполнять её ежедневно. Она будет способствовать вашей самодисциплине и организованности, что также благоприятно скажется на развитии волевых качеств ребёнка.

Договоритесь, что будете мотивировать друг друга и ни за что её не пропустите. Если хотите, чтобы утренняя зарядка приносила вам и ребёнку пользу и радость, помните о нескольких правилах.

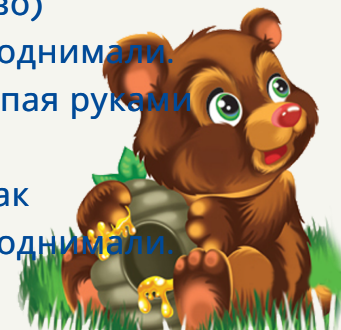


10 правил зарядки для детей

1. В ТЁПЛОЕ ВРЕМЯ ГОДА ЗАРЯДКУ ЛУЧШЕ ВЫПОЛНЯТЬ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ. ЭТО ПРИНЕСЁТ БОЛЬШЕ ПОЛЬЗЫ И ПОМОЖЕТ БЫСТРЕЕ ПРОСНУТЬСЯ, ЕСЛИ ЖЕ ПОГОДА ИЛИ УСЛОВИЯ НЕ СЛИШКОМ СПОСОБСТВУЮТ ЗАРЯДКЕ НА УЛИЦЕ, ПОЗАБОТЬСЯ О ТОМ, ЧТОБЫ ПОМЕЩЕНИЕ, В КОТОРОМ ВЫ БУДЕТЕ ЗАНИМАТЬСЯ ВМЕСТЕ С РЕБЕНКОМ, БЫЛО ХОРОШО ПРОВЕТРЕНО И НАПОЛНЕНО СВЕЖИМ ВОЗДУХОМ.
2. ЗАРЯДКУ СЛЕДУЕТ ПРОВОДИТЬ НА ГОЛОДНЫЙ ЖЕЛУДОК ПЕРЕД ЗАВТРАКОМ. НО ПЕРЕД УПРАЖНЕНИЯМИ ЛУЧШЕ ПРОПОЛОСКАТЬ РОТ, МОЖНО ВЫПИТЬ СТАКАН ВОДЫ.
3. ВРЕМЯ ЗАРЯДКИ И СЛОЖНОСТЬ УПРАЖНЕНИЙ ЗАВИСЯТ ОТ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ И ВОЗРАСТА РЕБЕНКА. В СРЕДНЕМ ЗАРЯДКА НЕ ДОЛЖНА ПРЕВЫШАТЬ 10-15 МИНУТ. ЧТОБЫ ЗАРЯДКА НЕ БЫЛА СКУЧНОЙ, ИСПОЛЬЗУЙТЕ ВЕСЁЛЫЕ СТИШКИ.
4. НЕ ЗАБЫВАЙТЕ О МУЗЫКЕ. ПОД ВЕСЕЛУЮ ЭНЕРГИЧНУЮ МУЗЫКУ ДЕЛАТЬ ЗАРЯДКУ ВЕСЕЛЕЕ И ИНТЕРЕСНЕЕ.
5. УТРЕННЮЮ ЗАРЯДКУ СЛЕДУЕТ НАЧИНАТЬ С БЫСТРОЙ ХОДЬБЫ. ЗАТЕМ ВЫПОЛНЯЙТЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РУК, ПОЯСА И СПИНЫ, ДАЛЕЕ УПРАЖНЕНИЯ НА УКРЕПЛЕНИЕ МЫШЦ ТУЛОВИЩА И НОГ. НЕ ЗАБЫВАЙТЕ О ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКЕ. СЛЕДИТЕ, ЧТОБЫ РЕБЕНОК ВЫПОЛНЯЛ ВСЕ УПРАЖНЕНИЯ ПРАВИЛЬНО.
6. ЗАКАНЧИВАТЬ ЗАРЯДКУ СТОИТ ПРЫЖКАМИ ИЛИ БЕГОМ НА МЕСТЕ. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДОЛЖНЫ ДЛИТЬСЯ НЕ БОЛЕЕ МИНУТЫ. ЗАТЕМ ПЕРЕХОДИТЕ К ХОДЬБЕ И УПРАЖНЕНИЯМ ДЛЯ УСПОКОЕНИЯ ДЫХАНИЯ.
7. СЛЕДИТЕ ЗА ДЫХАНИЕМ РЕБЕНКА. ВДОХ НУЖНО ДЕЛАТЬ ЧЕРЕЗ НОС ГЛУБОКО, А ВЫДОХ - ЧЕРЕЗ РОТ МЕДЛЕННО.
8. ЗАРЯДКУ СЛЕДУЕТ ЗАКАНЧИВАТЬ ОБЛИВАНИЕМ, ДУШЕМ ИЛИ ОБТИРАНИЯМИ.
9. КАЖДЫЕ 2-3 НЕДЕЛИ МЕНЯЙТЕ УПРАЖНЕНИЯ, ЧТОБЫ РЕБЕНКУ НЕ НАДОЕЛО.
10. УВЕЛИЧИВАЙТЕ СЛОЖНОСТЬ И ИНТЕНСИВНОСТЬ ДВИЖЕНИЙ ПОСТЕПЕННО, ЧТОБЫ ДЕТСКИЙ ОРГАНИЗМ ПРИВЫК К НАГРУЗКЕ.

Комплексы утренней зарядки в стихах

Медвежата в чаще жили,
Головой своей крутили.
Вот так, вот так.
(Ребенок выполняет круговые движения головой)
Головой своей крутили.
Медвежата мёд искали,
Дружно дерево качали.
Вот так, вот так.
(Поднимает руки вверх и делает наклоны вперед)
Дружно дерево качали.
А потом они ходили
(ходит «по-медвежьему»)
И из речки воду пили.
Вот так, вот так.
Из речки воду пили.
(Выполняет наклоны туловища вперед)
А потом они плясали,
(Выполняет «пружинку» с поворотом туловища влево и вправо)
Лапы выше поднимали.
(Прыгает, хлопая руками над головой)
Вот так, вот так
Лапы выше поднимали.



* * *

На лесной полянке в ряд
Звери делают зарядку.
Зяц головой вращает,
(Ребенок выполняет повороты головы
вправо и влево)
Мышцы шеи разминает.
Делает старательно каждое движение,
Очень ему нравится это упражнение
Полосатенький енот
Изображает вертолёт
(Разводят руки в стороны,
поворачивается назад и вперёд)
Лапками машет назад и вперёд,
Словно собрался в далёкий полёт
Серый волк немного сонный,
Выполняет он наклоны
(Выполняет наклоны в стороны)
Ты, волчишка, не ленись,
Вправо, влево наклонись,
А потом вперёд, назад
Получишь бодрости заряд!
Медвеженок приседает
(Выполняет приседания)
От пола пятки отрывает
Спинку держит прямо-прямо!
Так учила его мама
Ну, а белки, словно мячики,
(Прыгает)
Дружно прыгают и скачут.



"Родителям о правилах утренней гимнастики" (консультация для родителей)

Подготовила воспитатель:
Сейдаметова Л.Э.