



**«Родителям о
правилах утренней
гимнастики»
(консультация для
родителей)**



Родители - лучший пример для детей или как приучить ребенка к зарядке

В силу большой подражательности детей дошкольного возраста велика роль постоянного примера окружающих его взрослых - родителей, воспитателей, старших братьев и сестер - для поддержания стремления заниматься ежедневно физическими упражнениями, зарядкой, закаливанием.

Младших детей интересует сам процесс движения, действия в игре. Пример взрослого лучше всего воспринимается ими в совместной деятельности, например при катании и бросании мяча старшему, пролезании в обруч, который держит мама. Важным для малышей оказывается мотив эмоциональной привлекательности — красивый яркий обруч, звучащая погремушка.


Опираясь на такие первоначально возникшие у ребят интересы, взрослые должны стремиться их закрепить. Своим положительным отношением, справедливой оценкой возбудить у ребенка желание физического совершенствования. Поддерживаемый взрослыми интерес, их внимание к достижениям детей стимулируют дальнейшие стремления их к активной деятельности, к возможности попробовать свои силы в новых движениях.

Расширяющийся двигательный опыт, неоднократное повторение упражнений прибавляют детям уверенности, смелости, решительности. Увеличивается умение детей самостоятельно организовывать игры и упражнения, найти себе занятие по душе, в соответствии со своими желаниями и возможностями.

Имеет значение отношение родителей к физическим упражнениям. Их положительный пример существенно влияет на формирование у ребят стремления заниматься физической культурой в свободное время всей семьей. Формы здесь разные — туристские походы пешком и на лыжах, игры, участие в коллективных соревнованиях «Всей семьей — на старт».

У некоторых детей рано проявляются определенные способности к координации движений, умение быстро овладевать новыми движениями, чувство ритма, прыгучесть. Нередко возникает стойкое желание заниматься только любимыми упражнениями.

Роль взрослого - не дать ребенку ограничиться каким-то одним движением, например ездой на самокате, игрой с мячом, прыжками со скакалкой.



О пользе зарядки знают все от мала до велика, но лишь немногие выполняют ее регулярно. И совершенно напрасно, ведь утренняя зарядка заряжает энергией на целый день, развивает мышцы и формирует красивое тело, способствует оздоровлению организма, укрепляет иммунитет, дарит хорошее настроение.

Если вы решили приучать себя и ребенка к зарядке по утрам, приготовьтесь выполнять ее ежедневно. Она будет способствовать вашей самодисциплине и организованности, что также благоприятно скажется на развитии волевых качеств ребенка. Договоритесь, что будете мотивировать друг друга и ни за что её не пропустите.

Если хотите, чтобы утренняя зарядка приносила вам и ребенку пользу и радость, помните о нескольких правилах.

10 правил зарядки для детей

1. В теплое время года зарядку лучше выполнять на свежем воздухе. Это принесет больше пользы и поможет быстрее проснуться. Если же погода или условия не слишком способствуют зарядке на улице, позаботьтесь 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 мин. Чтобы зарядка не была скучной, используйте веселые стишки.
4. Не забывайте о музыке. Под веселую энергичную музыку делать зарядку веселее и интереснее.
5. Утреннюю зарядку следует начинать с быстрой ходьбы. За тем 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 мед искали,

Дружно дерево качали.

Вот так, вот так.

Поднимает руки вверх и делает наклоны вправо и влево.

Дружно дерево качали.

А потом они ходили

Ходит «по-медвежьи».

И из речки воду пили.

Вот так, вот так.

И 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.

