

Консультация для родителей.

«На зарядку -- становись!»

АЛЕКСЕЕВА Г. И.

Всем известны слова задорной песенки «На зарядку— становись!».

Утреннюю гимнастику называют «зарядкой» не напрасно. Она создаёт бодрое настроение, поднимает общий тонус организма, повышает его жизнедеятельность.

Для того чтобы ребёнок нормально развивался и хорошо себя чувствовал, надо, чтобы каждый день начинался с утренней гимнастики. Многие родители выполняют утренний гимнастический комплекс, рекомендуемый для детей, и чтобы обеспечить систематическую тренировку организма ребёнка, стремятся привлечь малыша делать те же упражнения. Это неправильно. Дело в том, что упражнения, предназначенные для взрослых, в большинстве случаев трудны и утомительны для детей. Комплекс движений в них рассчитан на значительную физическую нагрузку, которая непосильна для маленького ребёнка.

Трудны, например, упражнения в упоре у стола, у стула, сильные наклоны туловища назад. Для дошкольника подбирается специальный комплекс гимнастических упражнений, построенный с учётом их анатомо-физиологических особенностей.

Но совместные занятия взрослых и детей привлекательны для ребёнка, сближают членов семьи, эмоционально окрашивают этот важнейший момент в режиме дня. В те дни, когда вся семья в сборе, можно пользоваться «общим», заранее составленным комплексом. В нем общими являются вводная часть, лёгкий бег, подскоки, заключительная ходьба, дыхательные упражнения. При этом взрослые выполняют упражнения большее число раз и следят за качеством движений ребёнка, его дыханием (чтобы оно не задерживалось).

Как подобрать комплекс упражнений для утренней гимнастики? Прежде всего упражнения должны быть доступны детям. Они просты и не требуют большой траты энергии для их осознания и усвоения. Если движения сложны и непонятны ребёнку, он не сможет хорошо их хорошо выполнить.

Упражнения, входящие в утреннюю гимнастику, должны быть разнообразными и охватывать по преимуществу основные

группы крупных мышц (плечевой пояс, ног, спины, живота). При этом одни группы мышц работают, а другие в это время отдыхают.

Если в семье дети разного возраста? Как же с ними проводить гимнастику?

Если дети (3—6 лет), то рекомендуется проводить гимнастику с каждым ребёнком отдельно.

Если дети в возрасте 4—4,5 года, то гимнастика проводится вместе.

Продолжительность 7-8 минут.

Как проводить гимнастику, чтобы она давала положительные результаты?

Перед тем как ребёнок встанет с кровати после сна, надо хорошо проветрить комнату, форточку оставить открытой. Даже в холодное время года (осень, зима) не надо бояться слегка приоткрывать её или завешивать марлей (но следите, чтобы струя холодного воздуха не падала непосредственно на ребёнка). Весной и летом гимнастику проводят при открытых окнах или на воздухе.

Быстро встав с постели, надев трусы, майку, тапочки (но не сандалии, так как они способствуют развитию плоскостопия), ребёнок становится на коврик и приступает к зарядке. «Стань прямо! Немного отведи плечи назад, руки опусти вдоль туловища, слегка расставь ноги».—говорит и показывает взрослый.

Гимнастику начинают с ходьбы. Её можно сопровождать хлопками в ладоши со словами «раз-два, раз-два», а ещё лучше под музыку. Во время ходьбы полезны различные упражнения для развития гибкости стопы: *ходьба на носках, на пятках, с перекатом с пятки на носок.*

Если ребёнок «поёживается», ему холодно в облегчённой одежде, надо предложить небольшую пробежку, после которой перевести снова на ходьбу, а затем дать несколько упражнений.

Во время выполнения движений взрослый обязательно контролирует дыхание ребёнка. Делается это просто: на выдох, при сужении грудной клетки, малыш произносит какое-нибудь слово или звук (в-ни-и-з!), «ш-ш-ш», «ух-х!»).

Не забывайте следить за качеством выполнения упражнений, попутно и по мере необходимости можно пояснять, что требуется от ребёнка: «Приседай ниже», «держи руки ровнее» и т. д.

Чтобы упражнения были интересными, им можно придать некоторую образность. Например, упражнение «поднимание рук в стороны и опускание вниз» можно связать с птицами или бабочками, машущими крыльями.