|  |
| --- |
| **«На зарядку становись»**  **Консультация для воспитателя**  **Воспитатель**  **Квитка Е.А.** |
| Общеизвестно, что день наилучшим образом начинать с зарядки - и ребятам, и совершеннолетним. И раз вы по неким причинам не делали этого ранее, то общий летний отдых с ребенком – великолепный предлог для того, что бы сделать свежую домашнюю традицию.          Для начала - некоторое количество существенных замечаний по поводу утренней зарядки в детском саду.          1. С 2-3-хлетнего возраста непременно вводите утреннюю зарядку в детском саду (так рекомендуют эксперты) Начинайте с 6-8 мин., со временем увеличивая продолжительность занятий.          2. Проводите зарядку в как следует проветренном помещении либо на открытом воздухе (обязательно в тени).          3. Дозируйте физическую нагрузку исходя из возраста, значения подготовленности и состояния самочувствия ребенка.          4. Подбирайте упражнения, в коих задействованы различные категории мышц.          Специалисты рекомендуют эту очередность: потягивания, после этого упражнения для рук и плечевого пояса, туловища и ног, в конце - прыжки и бег, в последствии коих делают упражнения, успокаивающие дыхание. Упражнения со временем усложняются, ускоряется и темп движений.          5. Любое упражнение ребенок обязан скорпулезно исполнять с привеликим удовольствием и без ненужного напряжения – это важно.          6. Предпочтительно применять в период занятий неплохую музыку. Отлично, раз она станет нарочно подобрана к выбранному ансамблю упражнений. Это имеют все шансы быть и просто жизнерадостные песенки.          7. Дабы ребенку не было скучно, периодически меняйте ансамбль упражнений (раз в 7-10 дней).          8. Больше хвалите молодого спортсмена.          9. И непременно делайте зарядку сообща с ребенком - это устроит занятия наиболее эмоциональными и красивыми для малыша.          А и уже - некоторое количество идей насчет того, как превратить утреннюю зарядку в детском саду в интересную и захватывающую игру. Идея 1. Зарядка с загадкой          Тем, кто заинтересуется, рекомендую пройти по ссылке и прочитать заметку в оригинале, впрочем мне не совсем понравились предлагаемые загадки. В следствии этого некоторые из них я поменяла на наиболее (на мой взор, естесственно) художественные.          Итак, начинаем.          Два огромные дозы речной воды          Загружает он в горбы.          Уважает любой труд          Флегматичный пан …          (Верблюд)          Автор загадки- Е. Кныш Встаньте на четвереньки, положите на спину 2 каких-нибудь податливых предмета: небольшие набивные мячи либо подушечки, имитируя горбы. Медленно походите в этом положении.          Будет громче всех реветь          Растревоженный…          (Медведь)          Автор загадки- Е. Кныш Встаньте на четвереньки, как бы опускаетесь на «четыре лапы» Выпрямите ноги, упритесь в пол ладонями и ступнями. Передвигайтесь в этом положении не спеша вразвалочку, как реальный мишка: делайте «шаг» левой рукой - левой ногой, после этого - правой рукой и правой ногой (всего по 4-8 «шагов») Старайтесь не сгибать ноги в коленях.          Чик-чирик,          К зернышкам прыг.          Клюй не робей.          Это кто?          (Воробей) Согните немного колени, туловище наклоните вперед, руки положите на колени, голову приподнимите. Не меняя положения, только затевая прямые руки за спину, представляя себе что это крылья, устройте 6-8 не очень больших подскоков вперед и в стороны.          Рыжая плутовка          Спряталась под ёлкой.          Зайца ожидает хитрюга та.          Как приглашают её?..          (Лиса)          Автор загадки- Т.Маршалова Присядьте, опираясь ладонями и пальцами ног о пол. Наклоните туловище немного вперед. Взор направлен в пол перед собой. Наклоните корпус вперед и поставьте руки на пол так, дабы локти упирались в колени. И уже представьте себе, что лукавая лисица хочет пролезть под забором. Медленно скользите руками, раз разрешает покрытие, либо медленно передвигайте руки и туловище вперед. Прогнитесь, выпрямив руки (ноги чуть-чуть согнуты в коленях), и приподняв корпус над полом так высоко когда можете. Повторите упражнение 3-5 раз. У вас уже нормально получается!          Под водой живет народ,          Ходит задом наперед.          (Рак) Встаньте на четвереньки, голову опустите вниз. Устройте 6 шагов вперед, после этого 6 шагов назад.          Сделал дыру,          Вырыл нору.          Солнце сияет,          А он не знает.          (Крот) Ноги немного расставьте, наклонитесь вперед. Кистями рук выполняйте перемещения, подобные на те, как поступает крот, роя нору и отбрасывая территорию назад (6-8 раз).          Панцирь каменный - рубаха,          А в рубахе- …          (Черепаха) Сядьте на пол, согните ноги в коленях. Поставьте ноги на полную ступню, руками упритесь в пол на уровне плеч. Направьте свой взгляд: пальцы рук обязаны быть направлены вперед. И уже поднимите корпус как возможно повыше. Прямые руки и ноги поддерживают тело. Старайтесь держать их вертикально. Попробуйте устроить по 3 небольших шага вперед, назад, в стороны. Упражнение выполняйте довольно медленно, так как черепахи эти копуши!          Обитает в речке Нил          Злой, зубастый…          (Крокодил)          Автор загадки- Е. Кныш Лягте на пол, руки вдоль туловища. Поочередно поднимайте правую и левую ногу, вытягивая при всем при этом носок и замирая в такой позе на некоторое количество секунд. Повторите упражнение в медленном либо среднем темпе 3-4 раза любой ногой.          Скачет зверушка,          Не рот, а ловушка.          Попадет в ловушку          И комар, и мушка.          (Лягушка) Ноги поставьте на ширину ступни, сядьте в полуприседе, руки положите на колени. Попрыгайте в этом положении 6-7 раз. Не забудьте весело поквакать.          Шерсть пушится на бочках,          Глазки «спрятались в очках»,          На спинке катается.          Как называется?          (Панда, либо бамбуковый мишка) Сядьте на коврик, подтяните ноги к груди и обхватите их руками. Медленно отклоняйтесь назад, стараясь сберечь равновесие. Когда почувствуете, что спиной вот-вот коснетесь пола, одним махом вернитесь в исходное положение. Руки от коленей не отнимайте. Раз не ленились, то снова выполните упражнение, наклоняясь вправо, после этого налево и стараясь не затронуть пола.          Длинные ушки, стремительные лапки,          Серый, хотя не мышка.          Кто это?..          (зайчишка)          Автор загадки- Т.Маршалова Попрыгайте на правой и левой ноге поочередно (6-8 раз).          Чьи ужимки без труда          Повторяет детвора?          Кто живет из числа лиан?          Стая диких…          (Обезьян)          Автор загадки- Е. Кныш А и уже давайте сыграем на самом деле! Возьмите нередкие яркие платочки либо ленточки. Это ваши «хвостики» Заправьте их в трико либо за воротник футболочки. Вот вы и преобразились в небольших смешных обезьянок. Ваша задача - отобрать «хвостик» у иной обезьянки, хотя не руками, а ртом. Раз коснетесь платочка либо ленточки руками, выходите из игры. Наконец, возникните на четвереньки (можете опуститься на колени) Игра начинается!          Идея 2. Зарядка-песенка          Бабушка, бабушка,          Купим мы куренка -          Курочка по зернышкам -          Топ, топ, топ Шаги на месте, и машем, машем руками          Бабушка, бабушка,          Купим мы утенка -          Уточка -          Кря - кря, кря -кря. Руки подняты в локтях, вертим попой в полуприсяди - эмитируем хвостовые перемещения утки          Бабушка, бабушка,          Купим мы индюшку -          индюшонок-          фуры, фуры. Руки согнуты в локтях, ладони вперед на уровне плеча, повороты корпуса налево и вправо          Бабушка, бабушка,          Купим котенка,          А котенок:          Мяу, мяу Пальцами эмитируем коготки и машем, поочередно руками, при всем при этом присаживаемся |