

Утренняя зарядка для дошкольников

Физическая культура дошкольников — очень важный момент в развитии здорового, крепкого организма ребёнка. Ежедневные занятия физкультурой укрепляют организм, повышают сопротивляемость к различного рода заболеваниям. Вырастить крепкое, здоровое поколение — задача, как родителей, так и воспитателей в детских садах. Зарядка для малышей должна длиться не более 20 минут. Чтобы у детей появился интерес к утренней зарядке, начните делать ее вместе с ними. А чтобы им было интереснее и веселее, нужно все упражнения выполнять под музыку. В комплексе должны быть разнообразные упражнения, в которых будут работать разные группы мышц. Обязательно должны быть задания на повороты шеи, вращения тазом, наклоны влево и вправо, приседания. У ребёнка, который ежедневно будет выполнять упражнения, будет правильная осанка.

Для 3-4 летнего малыша все должно быть в форме игры: попросить ребёнка показать: какой он большой, как скачет лягушка, как стоит цапля на одной ноге и так далее (достаточно 5-6 упражнений). Для 5-6 летних детей задания становятся сложнее, но все равно зарядка похожа на игру. Для 6-7 летних ребят нужно составить комплекс упражнений, который включает в себя прыжки, наклоны, повороты и приседания. В заключение утренней гимнастики дошкольников проводятся упражнения на восстановление дыхания. Важно научить малыша восстанавливаться после комплекса физических упражнений. Это можно сделать с помощью упражнений для правильного дыхания через рот, через нос, животом и грудью.

К школе каждый ребёнок должен быть физически подготовлен. Должен знать и уметь выполнять — ходьба на месте, приставные шаги, прыжки в длину и в высоту, бег, поднимая выше колени, ходьба на носочках и на пяточках. Кроме утренней зарядки нужно делать и гимнастические упражнения — бег, метание, прыжки, подъем по шведской стенке.



Предлагаю вам **комплекс упражнений утренней зарядки** для дошкольников:

1. Ходьба на месте, поднимая высоко колени (1 минута).
2. Движения головой по часовой стрелке и против нее (по 5 вращений в каждую сторону).
3. Повороты туловища сначала вправо, потом влево (по 5 поворотов в каждую сторону).
4. Наклоны в сторону. Потянуться туловищем влево и затем вправо (по 5 наклонов вправо и влево).
5. Наклоны вперед и потянуться руками к полу (выполнить 10 наклонов).
6. Приседания (10 раз).
7. Сидя на полу, ноги вместе и прямо: наклоны вперед, стараясь достать пальцы ног пальцами рук (10 раз).
8. Стоя на четвереньках на мате: изогнуть спину сначала вверх, затем вниз (по 10 прогибов в каждую сторону).
9. Прыгать сначала на левой ноге, потом на правой, потом на обеих ногах (делать 1 минуту).
10. Бег на месте, плавно переходящий в ходьбу (делать 1 минуту).

Кроме основных физических упражнений нужно научить ребёнка и спортивным навыкам. Летом — это катание на велосипеде, плавание, игры с мячом, зимой — катание на коньках, лыжах и санках. Хорошо бы иметь спортивный уголок дома, чтобы ребёнок мог тренироваться: залезать и спускаться по лестнице, канату, поднимать ноги, висеть на перекладине...

Однако, каждый ребёнок — уникален, поэтому родителям или воспитателям лучше составить свой индивидуальный план утренней гимнастики. Родители должны помнить, что сидячий образ жизни, игры за компьютером приводят к недостатку движений, что плохо сказывается на здоровье ребёнка. Слово «зарядка» говорит само за себя. Она заряжает энергией и настроением на весь день.

