

Начнем утро с зарядки!

Утренняя зарядка – что нужно знать о ней, чтобы она приносила радость и положительный эффект?

Во-первых, не следует путать эти два понятия – утренняя зарядка и физическая тренировка.

Утренняя зарядка преследует цель ускорить приведение организма в работоспособное состояние после сна, повысить общий тонус и настроение, устранить сонливость и вялость. Она не предназначена для того, чтобы тренировать организм.

Во-вторых, утренняя зарядка должна состоять исключительно из упражнений на гибкость, подвижность, дыхание. Этот вид физической деятельности призван усиливать ток крови и лимфы, активизировать обмен веществ и все жизненные процессы, ликвидировать застойные явления после сна. Утренняя зарядка исключает использование упражнений на силу и выносливость.

В-третьих, в качестве исходных положений используются положения, сидя и лежа. То есть, можно начать делать утреннюю зарядку не вставая с постели. Выполнять упражнения нужно медленно и без резких движений. Утренняя зарядка, а точнее ее нагрузка и интенсивность должны быть значительно меньше, чем при дневных тренировках. В целом утренние физические нагрузки не должны вызывать утомления. Ведь организм еще не совсем проснулся и не может работать с полной отдачей.

С ребенком утреннюю зарядку можно проводить со второго года его жизни в виде развлекательной игры с элементами ходьбы и бега.



Необходимо учитывать следующую последовательность упражнений. Первыми выполняются упражнения дыхательного типа для плечевого пояса. Например, поднятие рук в стороны и опускание их вперед или хлопки ладонями на уровне груди или за спиной.

Упражнения для мышц спины, живота и развития гибкости позвоночника. Например, приседания с легким наклоном головы вперед или наклоны корпуса вперед. При этом руки касаются голени, потом корпус выпрямляется, руки отводятся за спину. Эти упражнения дают большую нагрузку и должны следовать за более легкими, такими как дыхательные. Затем должны снова идти упражнения, способствующие расширению грудной клетки. Например, поднятие рук в стороны до уровня плеч и их опускание. Упражнения с большей нагрузкой, например наклоны и приседания, выполняются по два-три подхода.



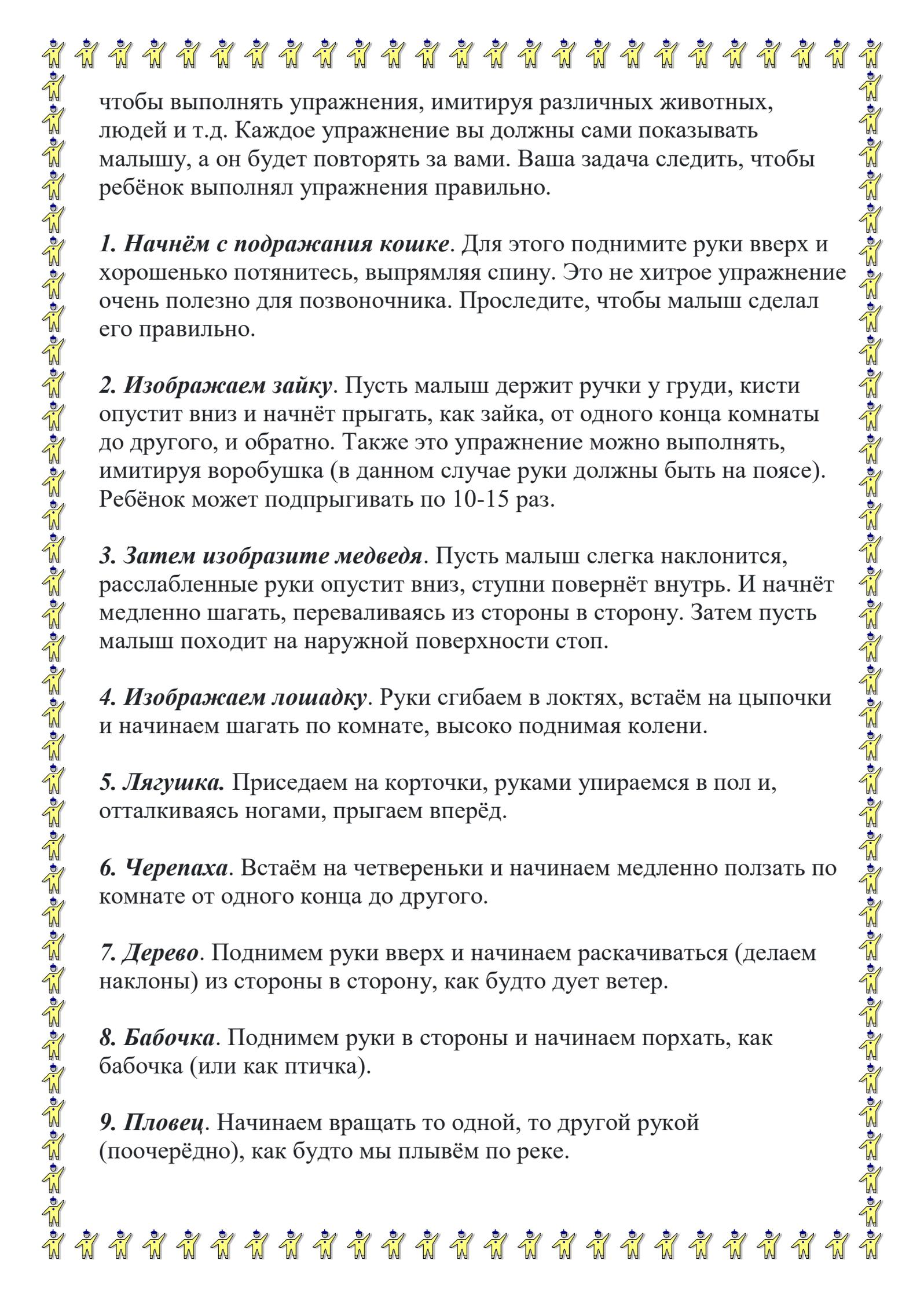
После всех упражнений нужен кратковременный, секунд 10–15, бег или подпрыгивания. Заканчивают гимнастику ходьбой на месте, во время которой стараются нормализовать дыхание.

Веселая зарядка для малышей.



Вам больше не придётся заставлять малыша делать зарядку каждое утро.

Предлагаю вашему вниманию веселую гимнастику, которую ребёнок будет делать сам, с великим удовольствием. Она принесёт вам с малышом пользу и заряд положительных эмоций на весь день. Такая гимнастика называется «Зарядка – подражалка». Смысл её в том,



чтобы выполнять упражнения, имитируя различных животных, людей и т.д. Каждое упражнение вы должны сами показывать малышу, а он будет повторять за вами. Ваша задача следить, чтобы ребёнок выполнял упражнения правильно.

1. Начнём с подражания кошке. Для этого поднимите руки вверх и хорошенько потянитесь, выпрямляя спину. Это не хитрое упражнение очень полезно для позвоночника. Проследите, чтобы малыш сделал его правильно.

2. Изображаем зайку. Пусть малыш держит ручки у груди, кисти опустит вниз и начнёт прыгать, как зайка, от одного конца комнаты до другого, и обратно. Также это упражнение можно выполнять, имитируя воробушка (в данном случае руки должны быть на поясе). Ребёнок может подпрыгивать по 10-15 раз.

3. Затем изобразите медведя. Пусть малыш слегка наклонится, расслабленные руки опустит вниз, ступни повернёт внутрь. И начнёт медленно шагать, переваливаясь из стороны в сторону. Затем пусть малыш походит на наружной поверхности стоп.

4. Изображаем лошадку. Руки сгибаем в локтях, встаём на цыпочки и начинаем шагать по комнате, высоко поднимая колени.

5. Лягушка. Приседаем на корточки, руками упираемся в пол и, отталкиваясь ногами, прыгаем вперёд.

6. Черепаха. Встаём на четвереньки и начинаем медленно ползать по комнате от одного конца до другого.

7. Дерево. Поднимем руки вверх и начинаем раскачиваться (делаем наклоны) из стороны в сторону, как будто дует ветер.

8. Бабочка. Поднимем руки в стороны и начинаем порхать, как бабочка (или как птичка).

9. Пловец. Начинаем вращать то одной, то другой рукой (поочередно), как будто мы плывём по реке.

10. Зверёк прячется в травке (приседания). Руки либо на поясе, либо за головой. Начинайте поочередно приседать и вставать. Можно приседать примерно 10 раз.

11. Утёнок. Пусть малыш присядет, руки на поясе, и в таком положении (не вставая) попробует шагнуть, переваливаясь по комнате.

12. Цапля. Ребенок стоит и караулит лягушку: на одной ноге, лодыжка другой, согнутой в колене ноги прижата к ней, руки в стороны; затем меняем ногу.

Закончим наши упражнения полезным растягиванием. Снова изобразим киску. Встаньте на четвереньки, начните прогибать спину вниз, приговаривая «Киска добрая», затем выгибайте спину вверх, приговаривая «Киска злая», сделайте примерно 10 раз.

Вот такие несложные, но эффективные упражнения принесут вам и вашему малышу весёлое настроение на весь день.



Весёлого вам дня!

Источник:

1. <https://ped-kopilka.ru/>; тема: «Здоровье детей в наших руках».
2. [nsportal.ru/detskiy-sad.konsultatsiya...](https://nsportal.ru/detskiy-sad/konsultatsiya...) тема: «Зарядка для малыша»

*Подготовил инструктор по
физической культуре: Платова А.Г.*