

Утренняя гимнастика – бодрость на весь день

День ребёнка должен начинаться с утренней гимнастики. Гимнастика укрепляет мышцы, вырабатывает хорошую осанку, улучшает дыхание и кровообращение, стимулирует работу внутренних органов, усиливается обмен веществ. У детей регулярно занимающихся утренней зарядкой значительно лучше сопротивляемость к болезням, то есть крепче иммунитет.

Кроме оздоровительного значения гимнастика имеет и воспитательное значение. Поэтому утреннюю гимнастику и называют «зарядкой». Она создаёт настрой на весь день.

Зарядка – это отличный способ быстро избавиться от утренней сонливости, она обеспечивает прилив энергии и бодрости.

Ребенок, который привык начинать день с утренней зарядки, отличается дисциплинированностью и организованностью. Утренние упражнения способствуют физическому развитию, укреплению опорно-двигательного аппарата.

Как же приучить детей к утренним упражнениям? Что нужно сделать, чтобы дети сами хотели и систематически, каждое утро делали утреннюю зарядку?

Главное — желание.

Заставлять ребенка нельзя. Угрозы, физическое и моральное наказание не принесут успеха. Ребенок станет делать утреннюю зарядку против своей воли, что приведет к ненависти к спорту. Выполняя упражнения, малыш будет получать психологическую травму, что никак не способствует здоровью. Утренняя зарядка для детей должна выполняться с желанием.

Подобрать время.

Зарядка должна выполняться в определенные часы каждое утро. Никаких выходных и праздников. Исключением должна стать болезнь ребенка, его плохое самочувствие и вялое настроение.

Делать зарядку всей семьей.

Выполнять упражнения нужно всем вместе, подавая ребенку прекрасный пример. Вместе с мамой и папой малыш с удовольствием будет делать зарядку, и повторять за ними даже сложные упражнения.

Подбирать упражнения нужно с учетом возраста ребенка

- . - делать гимнастику в хорошо проветренном помещении или на свежем воздухе;
- одежда и обувь ребёнка должна быть предназначена для выполнения физических упражнений;
- начинать гимнастику необходимо с различных упражнений в ходьбе (ходьба на носках, на пятках, высоко поднимая колени), используя при этом различные упражнения для рук (руки вверх, в стороны, за голову, перед собой);
- можно предложить различные виды бега (бег на носках, высоко поднимая колени «как лошадка», между кубиками «змейкой» и т.д.); Упражнения

ребёнку необходимо показывать чётко и конкретно, при этом обязательно контролировать дыхание, следить за качеством выполнения заданий.

Уважаемые родители!

Утренняя гимнастика в детском саду проводится в определённые часы до завтрака. Для того, что бы создать положительную эмоциональную атмосферу, все движения сопровождаются музыкой.

Старайтесь привести ребёнка в детский сад без опозданий так, чтобы ребёнок успел сделать утреннюю зарядку.