КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ.

«Зарядка с утра - залог бодрого дня!»

День ребёнка должен начинаться с утренней гимнастики. Как это сделать? Начните постепенно вводить спорт в его жизнь, и Вы закрепите полезную привычку, а также это может стать хорошим стартом для более серьезных спортивных достижений. Гимнастика укрепляет силу воли, улучшает работу дыхательной системы, обеспечивает активной приток кислорода, формирует правильную осанку, усиливает обмен веществ. У детей, регулярно занимающихся утренней зарядкой, значительно лучше показатели сопротивляемости к болезням, то есть крепче иммунитет.

Кроме того утренняя зарядка для малышей не просто полезна, но и несèт воспитательный момент, приучая ребенка к обязательности, также как и привычка чистить зубы, например. Поэтому утреннюю гимнастику и называют «зарядкой». Она создаёт позитивный настрой на весь день и хорошо дисциплинирует человека.

Зарядка – это отличный способ быстро избавиться от утренней сонливости, она обеспечивает прилив энергии и бодрости. Даже небольшая, но регулярная физическая нагрузка положительно повлияет на тонус мышц, пищеварительный тракт и кровообращение.

Так что же мешает привить любовь ребенка к физическим упражнениям? Как же приучить детей к утренним упражнениям? Что нужно сделать, чтобы дети сами хотели и систематически, каждое утро, делали утреннюю зарядку? Как заинтересовать и с чего начать?

Давайте разберемся.

1. 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. Включите музыку, утром необходим приглушённый теплый свет, приобретите специальный инвентарь в виде мягкого коврика и создайте теплую приятную атмосферу для ребенка - он будет воспринимать данный ритуал не в тягость, а в удовольствие. Утренняя зарядка для детей должна выполняться с желанием.

2. Время.

Зарядка должна выполняться в определенные часы каждое утро. Продумайте наиболее удобное время и рассчитайте его так, чтобы каждое утро без спешки можно было уделить 5 минут времени на физическую активность. Чем ответственнее подойти к данному вопросу тем быстрее выработаете систему привычки. Никаких выходных и праздников! Исключением должна стать болезнь ребенка, его плохое самочувствие и вялое настроение.

3. Личный пример.

Выполнять упражнения всей семьей куда интереснее и веселее, станьте прекрасным примером ребенку. Вместе с мамой и папой малыш с удовольствием будет делать зарядку и повторять за ними даже сложные упражнения.

! НЕСКОЛЬКО ВАЖНЫХ ПРАВИЛ !

- Подбирать упражнения необходимо с учетом возраста ребенка и особенностями здоровья.
- Делать гимнастику в хорошо проветренном и светлом помещении или на свежем воздухе.
- Одежда и обувь ребёнка должна быть предназначена для выполнения физических упражнений, не только для обеспечения удобства и защиты мышц, но и для создания особой атмосферы занятия. От правильно подобранной формы во многом зависит самоощущение во время занятий. Каждый раз переодеваясь в спортивную форму, ребенок подсознательно будет понимать, что далее следует разминка;
- 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). Это необходимо для подготовки организма и разогрева мышц к предстоящей нагрузке;
- Упражнения ребёнку необходимо показывать чётко и конкретно, при этом обязательно контролировать дыхание, следить за качеством выполнения заданий и при необходимости исправлять технику.

Комплекс утренней зарядки

Чтобы сделать зарядку весѐлой и увлекательной, попробуйте метод сравнения, предложив «походить как мишка», «побегать за хвостиком как кошечка», «потянуться ручками вверх, как деревце». Для малышей это звучит более увлекательно, чем просто «поднимем руки вверх и разведѐм их в стороны».

В весѐлую зарядку для малышей активно включайте упражнения со стихами:

Например: «Зайка серенький сидит»

Зайка серенький сидит
И ушами шевелит.
Вот так, вот так
Он ушами шевелит!
(Присесть, сделать ручками «ушки на голове» и шевелить ими)
Зайке холодно сидеть
Надо лапочки погреть.
Вот так, вот так
Надо лапочки погреть!
(встать, потереть себя за предплечья)
(хлопаем в ладоши)
Зайке холодно стоять
Надо зайке поскакать.
Вот так, вот так
Надо зайке поскакать.
Кто-то зайку испугал.
Зайка «прыг» и ускакал!
(прыгаем как зайчики)
(взрослый хлопает в ладоши, а ребенок убегает)



При выполнении зарядки для малышей стихи можно выбирать любые и придумывать под них движения. Помимо хорошего настроения и физической нагрузки, такие упражнения развивают речь, память, координацию движений, имеют ознакомительную функцию.

В непринужденной обстановке любое дело – в удовольствие. Поэтому во время зарядки больше шутите и улыбайтесь! Позитивное настроение и детский смех прибавят Вам заряд бодрости и здоровья! Важно, чтобы каждое движение малыш выполнял без лишнего напряжения.

И, конечно же, чаще хвалите маленького спортсмена за его успехи!

