

Консультация для родителей дошкольников «Зарядка это весело!»



О пользе и эффективности для укрепления здоровья зарядки знают все. Однако, мало кто делает её каждый день. И дети, глядя на взрослых, разумеется, тоже не торопятся «заряжаться». Весь секрет в том, что мы считаем физкультуру мероприятием серьезным и обязательным, а то, что важно и обязательно, очень быстро надоедает. Поэтому предлагаем заменить зарядку на веселое времяпрепровождение.

Для реализации такой идеи необходимо создавать условия, чтобы «спортивные снаряды» сами попадались

на пути. Например, путь из комнаты на кухню можно не просто пройти, а проскакать на фитболах. Но полезные гимнастические упражнения можно начать уже в постели. Примером простой развлекательной зарядки может стать комплекс следующих упражнений.

1. **«Самомассаж».** Это первое упражнение. Отличный массаж с помощью мячика – ёжика и масса удовольствия вам и вашему ребенку гарантированы.

2. **«Дрожалки».** Лягте на спину, руки и ноги удобно вытяните и – начинайте вибрировать, дрожать всем телом. Чем мельче движения – тем лучше. Поднимите руки и ноги и потрясите ими. Весьма полезно для капилляров. Занимайтесь так сколько хочется, пока вам весело и приятно. Покувыркаться-поползать тоже не возбраняется.

3. **«Ветерок».** Вы – ветерок, малыш – листик. Подуйте на листик, и он улетит с кровати. А теперь наоборот: ребенок-ветерок выдувает из постели вас. Это упражнение направлено на восстановление дыхания и тренировку всей дыхательной системы. Кроме того, оно позволит без капризов встать с постели.

Варианты: упражнение на дыхание можно сделать и у окна. Когда раздвигаете шторы, подышите на них так, чтобы они заколыхались от вашего совместного дыхания. Вместо штор можно использовать воздушный шарик, легкие новогодние снежинки, подвешенные на ниточках, птичье перо, которое надо сдуть с ладони. (Посоревнуйтесь: кто сильнее? Кто тише? Кто дольше продержит предмет в воздухе?).

4. **«Дотянись».** Развесьте игрушки на стены (на крючки и гвоздики) на разных уровнях: высоко и низко. Это и украшение, и своеобразные спортивные снаряды – необходимо дотянуться до каждой. Разумеется, игрушки можно изготовить самостоятельно из подручных материалов.

5. **«По дорожке, по тропинке».** Внимательно рассмотрите коврик на полу и договоритесь с ребенком, что отныне вы ходите по нему необычно: вприпрыжку, вприсядку, гуськом. Можно выбрать какой-нибудь рисунок на ковре и двигаться точно этим узором. Варианты: «Ручеек», «Мостик». Положите длинную ленту на пол; надо пройти по ней и не оступиться в «воду».

7. **«В тоннеле».** Поставьте два стула (или журнальный столик) таким образом, чтоб он всегда попадался вам на пути. Обходить его нельзя. Через препятствие надо перешагнуть или пролезть на четвереньках между ножек.

Вышеперечисленные упражнения в зависимости от предпочтений ребенка и изготовленного вами нестандартного физкультурного оборудования.

Говоря об утренней гимнастике, стоит уточнить, что это комплекс подобранных упражнений, которые целью настроить, «зарядить» организм предстоящий день. Оздоровительное и значение утренней гимнастики в том случае, если она проводится систематически.

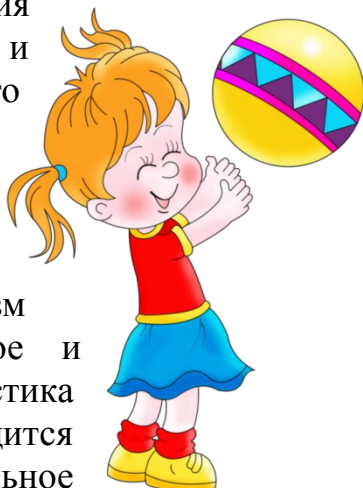
Оздоровительное значение утренней гимнастики заключается в воздействии упражнений на физическое развитие детского организма с учётом анатомо – физиологических, психологических особенностей детей. Систематическое проведение утренней гимнастики укрепляет костно – мышечную систему, правильную форму приобретает стопа, а хорошая осанка способствует нормальному функционированию всех внутренних органов. Правильно подобранные движения укрепляют сердечную мышцу, деятельность кровеносной системы, увеличивают емкость легких, уравнивают процессы возбуждения и торможения.

В детском саду утренняя гимнастика проводится одновременно со всеми детьми данной возрастной группы. Постепенно дети привыкают к определенному порядку, дисциплине, к выполнению некоторых трудовых навыков (подготовить физкультурные пособия, убрать стулья и т. д.).

Положительное влияние оказывают физические упражнения, воздействующие на весь организм и одновременно охватывающие большое число мышц. К таким упражнениям относятся движения динамического характера, ходьба, бег, прыжки. Утренняя гимнастика начинается с ходьбы, переходящая в бег, далее упражнение восстанавливающее дыхание и снова ходьба, которая может быть различных видов. Далее дети строятся (в круг или звенья) для выполнения общеразвивающих упражнений. Первое упражнение в любой возрастной группе всегда дается для мышц плечевого пояса и рук. Включение в утреннюю гимнастику упражнений для формирования осанки обязательно. После общеразвивающих упражнений дети перестраиваются из звеньев в круг или колонну. Снова проводится непродолжительный бег или вместо него в комплекс упражнений включаются прыжки. Заканчивается гимнастика спокойной ходьбой. Упражнения, которые включаются в комплекс, должны быть знакомым детям, впервые упражнения разучиваются на физкультурном занятии. При выполнении упражнений необходимо следить за дыханием детей. Вся утренняя гимнастика должна проводиться эмоционально, вызывать у детей хорошее, жизнерадостное настроение. Но самое основное - это слаженное, четкое выполнение детьми физкультурных упражнений.

Помимо этого, утренняя зарядка выполняет немаловажные задачи. Среди них выделим следующие.

1. Охрана и укрепление здоровья ребенка, закаливания организма.
2. Воспитание нравственно – волевых черт личности, активности, самостоятельности.



могут варьироваться в



гимнастике, специально проводятся с ребенка на весь воспитательное приобретает в значение

3. Формирование жизненно необходимых видов двигательных действий: ходьба, бег, прыжки, лазанья, бросание, ловли, метания.

4. Содействие формированию правильной осанки и предупреждения плоскостопия.

5. Воспитание интереса к активной двигательной деятельности и потребности в ней.

Утренняя гимнастика должна стать гигиенической потребностью каждого ребенка. Решить эту задачу можно только общими усилиями детского сада и семьи. В образовательном учреждении с детьми работают квалифицированные специалисты, которые способны обеспечить правильное выполнение физических упражнений, но главными авторитетами для детей остаются родители, то есть, вы! Дети обладают удивительным качеством: они подсознательно запоминают слова и поступки взрослых, копируют выражение лица, мимику, движения. Это можно с успехом использовать для развития у ребенка вкуса к физической культуре. Предлагаемые упражнения не представляют для взрослого человека особой сложности. Ребенок, ежедневно видя перед собой энергичную и веселую маму, учится верить в себя и быть оптимистом, это уже немало! Очень важен эмоциональный фон занятий. Учтите, что у детей свои критерии в оценке любого дела: понравилось или не понравилось, было весело или скучно, получалось или нет. Для него важна и ваша оценка. Если мама сказала: «Молодец, у тебя все получится», – значит, так оно и есть! Предлагаем некоторые простые правила для веселой зарядки.

- В непринужденной обстановке любое дело – в удовольствие. Поэтому больше улыбайтесь и шутите.

- Хорошая музыка создает настроение и задает ритм движений.

- Важно, чтобы каждое движение дошкольник выполнял с удовольствием и без лишнего напряжения.

- Чаще хвалите вашего маленького спортсмена за успехи.

- Старайтесь время от времени делать паузы, переключая внимание ребенка на другие занятия.

1. Начните с простых приседаний. Старайтесь делать их одновременно, взявшись за руки. А затем представьте себя танцорами: приседая, выставляйте ногу вперед с упором на пятку. Это не так легко! Зато у вас улучшаются координация движений и осанка, укрепляются мышцы брюшного пресса.

2. Сидя на мягкой подстилке, ребенок сгибает ноги и обхватывает их руками. Затем перекачивается на спину и возвращается в исходное положение. Так ребенок учится группироваться и мягко приземляться. А мама подстрахует его, держа за затылок.

3. Так здорово покачаться, держась за мамины руки. А тем временем ваш ребенок улучшает свою осанку, вырабатывает чувство равновесия, укрепляет мышцы спины и ног. Чтобы избежать травм при случайном падении, имеет смысл постелить на пол коврик.

4. Приятно, если удастся запустить бумажный самолетик дальше, чем мама! Выполняя эти незамысловатые движения, юный спортсмен разрабатывает плечевой пояс и улучшает координацию движений. Мамина задача при этом – следить, чтобы ребенок правильно делал замах, а не бросал самолет перед собой.

5. Мама и сын (дочь) сидят друг напротив друга, широко расставив ноги, и катают мяч. Освоив этот вариант, можно перейти к более сложному: у каждого – по мячу, и вы катаете, их друг другу, стараясь, чтобы мячи не сталкивались. Следите за тем, чтобы ребенок держал ноги прямыми. Ведь поглощенный игрой, он и не догадывается, что выполняет упражнение на растяжку!

В заключении хотелось бы отметить, что здоровье ребенка – в руках взрослого! И в наших силах сделать процесс сбережения и укрепления здоровья малыша веселым и увлекательным. Будьте здоровы!

