

Консультация для родителей

# Как важно делать зарядку для малышей



Подготовила  
инструктор по физической культуре  
Н.В.Минаева

Для представителя любого возраста гимнастика, проводимая после утреннего пробуждения, несет в себе исключительную пользу. Об этом мы прекрасно знаем с самых ранних лет. Особенно же важна утренняя зарядка для детей дошкольного возраста.

## Польза утренней гимнастики

Во-первых, гимнастика после сна позволяет малышу окончательно проснуться, размять свои мышцы. Сразу после нее кроха начинает ощущать прилив энергии и бодрости.



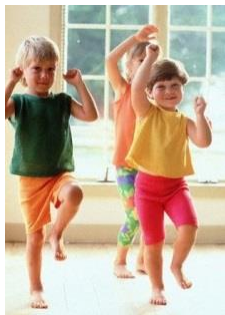
Во-вторых, комплекс систематических упражнений приводит к постепенному укреплению детского иммунитета и повышению уровня сопротивляемости организма к болезням. Дети, ежедневно занимающиеся зарядкой, в дальнейшем имеют меньше проблем с опорно-двигательным аппаратом.

Все дело в том, что если данный «ритуал» сделать ежеутренним, то это приведет к формированию правильного режима дня. Активное начало утра настраивает ребенка на активное и плодотворное времяпровождение. Стремление к регулярности осуществления упражнений развивает упорство и прививает ощущение необходимости. Зарядка становится частью жизни, также необходимой как, утренние гигиенические процедуры.

В-третьих, при необходимости зарядка может способствовать похудению. **Утренние упражнения являются отличным способом для чрезмерно упитанного карапуза сбросить лишние килограммы.**

Поскольку диета и хирургическое воздействие в таком юном возрасте не могут быть панацеей от излишнего веса, специальный гимнастический комплекс может стать щадящим детское здоровье решением проблемы.

Родителям важно усвоить, что утренняя зарядка для ребенка окажет впоследствии неоценимую услугу: научит дисциплине,



самостоятельности, вниманию, улучшит координацию. Кроме того, это замечательная профилактика различных болезней. Есть некоторые правила по выполнению гимнастических упражнений:

1. Гимнастику следует выполнять каждый день, на голодный желудок и желательно в одно и то же время.

Исключением является плохое самочувствие.

2. Перед гимнастикой необходимо проветрить помещение.
3. Занятия нужно выполнять под аккомпанемент веселой любимой музыки, тогда малыш получит заряд бодрости и веселья.
4. Делать упражнения следует в одежде, которая не стесняет движения: майка, трусы, носки.
5. Зарядку важно делать вместе с малышом, так как дети не понимают на слух команды, поэтому им лучше «показывать» упражнения.
6. Делать гимнастику следует в режиме игры.
7. Не требовать от ребенка точности в движениях. За ошибочные движения можно пожурить и предложить сделать «как мама», а за хорошие — похвалить.
8. К занятиям следует добавить любимые игрушки, а также некоторые гимнастические снаряды: скакалку, мяч, обруч.
9. Важно, чтобы утренняя зарядка для ребенка проходила в режиме повторения, тогда через некоторое время малыш будет чувствовать себя знатоком дела. Можно даже просить его показать пример «как лучше делать».
10. Начинать гимнастику следует с ходьбы, а заканчивать успокаивающими плавными упражнениями.
11. Следует выбирать такую сложность занятий, какую может допустить детский организм и возраст. По мере роста малыша она повышается.

12. В процессе гимнастики следует выявлять «слабые места», на которых необходимо акцентировать внимание и работать над улучшением.
13. Заканчивать физические тренировки нужно водными процедурами. Занятия и вода закалят вашего малыша на всю жизнь.
14. Родителям надо запомнить золотое правило: «утренняя зарядка для ребенка должна быть радостью, а не проверкой на прочность». Есть ли вред от зарядки?

### **Роль музыкального сопровождения в проведении зарядки**

---



Крайне важно организовать зарядку так, чтобы она была по-настоящему интересна для детей. В этом случае на выручку может прийти музыка. Она добавит проводимым упражнениям необходимой эмоциональности и бодрости. Помимо этого использование музыкального сопровождения помогает детям, выполняющим зарядку в группе, одновременно начинать и своевременно завершать упражнение.



Музыка позволяет также малышам самим определить темп отдельных элементов выполняемых движений. Процесс выполнения упражнений благодаря данному обстоятельству становится плавным, четким и выразительным. Дети параллельно учатся развивать свой слух, что так же немаловажно.

Используемая в качестве аудиофона музыка должна быть хорошо известна детишкам. Желательно включать музыкальные композиции из их любимых мультфильмов. При этом необходимо следить, чтобы музыка не была чрезмерно возбуждающей и не провоцировала малышей на излишнюю активность. Излишняя активность в свою очередь приведет к быстрой усталости и к снижению аппетита.

### Примеры гимнастических упражнений



Выбор упражнений, входящих в комплекс утренней гимнастики для маленьких детей, достаточно велик. Они должны соответствовать возрасту и физическому уровню ребят. Приведу несколько подобных интересных и эффективных упражнений:

## Утренняя гимнастика для детей 3-4 лет

«Зайчик». Кроха подпрыгивает, подражая зайцу. Можно в это время просить показать, где у зайки находятся ушки, нос и хвостик.

«Цапля». Малыш делает шаги, высоко поднимая колени. Затем можно постоять несколько секунд сначала на одной ноге, потом на другой.

«Велосипед». Лежа на спине кроха поднимает ноги вверх и совершает ими поступательные круговые движения, словно крутит педали велосипеда.

«Часики». Малыш ставит руки на пояс и осуществляет наклоны тела влево и вправо.

«Гномик-великан». Кроха, держа руки на поясе, делает глубокие приседания.

«Большая рыбка». Ребенок сгибает свои руки в локтях и держит их на уровне груди. Во время поворота влево и вправо руки широко разводятся в стороны.

«Мельница». Кроха ставит ноги на ширине плеч и, наклоняясь вперед, поочередно касается одной рукой правой и левой ноги. Вторая рука при этом отводится назад.



**В заключение необходимо подчеркнуть, что не рекомендуется насильно заставлять ребенка делать зарядку**

**Заботьтесь о здоровье своих детей и будьте здоровы сами!**