

Родителям о правилах утренней гимнастики. (консультация для родителей)



О пользе зарядки знают все от мала до велика, но лишь немногие выполняют ее регулярно. И совершенно напрасно, ведь утренняя зарядка заряжает энергией на целый день, развивает мышцы и формирует красивое тело, способствует оздоровлению организма, укрепляет иммунитет, дарит хорошее настроение.

Если вы решили приучать себя и ребенка к зарядке по утрам, приготовьтесь выполнять ее ежедневно. Она будет способствовать вашей самодисциплине и организованности, что также благоприятно скажется на развитии волевых качеств ребенка. Договоритесь, что будете мотивировать друг друга и ни за что её не пропустите.

Если хотите, чтобы утренняя зарядка приносила вам и ребенку пользу и радость, помните о нескольких правилах.

10 правил зарядки для детей.

1. В теплое время года зарядку лучше выполнять на свежем воздухе. Это принесет больше пользы и поможет быстрее проснуться. Если же погода или условия не слишком способствуют зарядке на улице, позаботьтесь о том, чтобы помещение, в котором вы будете заниматься вместе с ребенком, было хорошо проветрено и наполнено свежим воздухом.
2. Зарядку следует проводить на голодный желудок перед завтраком. Но перед упражнениями лучше прополоскать рот, можно выпить стакан воды.
3. Время зарядки и сложность упражнений зависят от состояния здоровья и возраста ребенка. В среднем зарядка не должна превышать 10—15 мин. Чтобы зарядка не была скучной, используйте веселые стишки. Примерный комплекс утренней зарядки в стихах приведен далее.

4. Не забывайте о музыке. Под веселую энергичную музыку делать зарядку веселее и интереснее.
5. Утреннюю зарядку следует начинать с быстрой ходьбы. Затем выполняйте упражнения для рук, пояса и спины, далее упражнения на укрепление мышц туловища и ног. Не забывайте о правильной осанке. Следите, чтобы ребенок выполнял все упражнения правильно.
6. Заканчивать зарядку стоит прыжками или бегом на месте. Заключительные упражнения должны длиться не более минуты. Затем переходите к ходьбе и упражнениям для успокоения дыхания.
7. Следите за дыханием ребенка. Вдох нужно делать через нос глубоко, а выдох — через рот медленно.
8. Зарядку следует заканчивать обливанием, душем или обтираниями.
9. Каждые 2—3 недели меняйте упражнения, чтобы ребенку не надоело.
10. Увеличивайте сложность и интенсивность движений постепенно, чтобы детский организм привык к нагрузке.

Комплексы утренней зарядки в стихах.

Медвежата в чаще жили,
Головой своей крутили.

Вот так, вот так.

(Ребенок выполняет круговые движения головой.)

Головой своей крутили.

Медвежата мед искали,

Дружно дерево качали.

Вот так, вот так.

(Поднимает руки вверх и делает наклоны вправо и влево.)

Дружно дерево качали.

А потом они ходили

(Ходит «по-медвежьи».)

И из речки воду пили.

Вот так, вот так.

И из речки воду пили.

(Выполняет наклоны туловища вперед.)

А потом они плясали,

(Выполняет «пружинку» с поворотом туловища влево и вправо.)

Лапы выше поднимали.

(Прыгает, хлопая руками над головой.)

Вот так, вот так

Лапы выше поднимали.

* * *

На лесной полянке в ряд

Звери делают зарядку.

Заяц головой вращает,

(Ребенок выполняет повороты головы вправо и влево.)

Мышцы шеи разминает.

(Делает старательно каждое движение)

Очень ему нравится это упражнение.

Полосатенький енот

Изображает вертолет:

(Разводит руки в стороны поворачивается назад и вперед.)

Лапками машет назад и вперед,

Словно собрался в далекий полет.

Серый волк немного сонный,

Выполняет он наклоны.

(Выполняет наклоны в стороны.)

Ты, волчишка, не ленись,

Вправо, влево наклонись,

А потом вперед, назад,

Получишь бодрости заряд!

Медвежонок приседает,

Выполняет приседания.

От пола пятки отрывает,

Спинку держит прямо-прямо!

Так учила его мама.

Ну а белки, словно мячики,

(Прыгает.)

Дружно прыгают и скачут!

* * *

Мы выходим на зарядку.

Эй, проснись!

Все по росту, по порядку

Становись!

Руки вверх поднимем выше,

Встанем на носочки,

Вдох глубокий.

Мы, как мыши

На болотной кочке.

(Ребенок поднимается на носочки и опускается на пол.)

Раз-два-три-четыре,

Раз и два, и три, четыре!

А теперь, как самолет,

Полетаем сами.

(Ноги вместе, руки в стороны, выполняет повороты вправо-влево.)

Крылья в сторону! В полет

Над рекой, лесами!

Раз-два-три-четыре,

Раз и два, и три, четыре!

Вправо, влево ветер гнет

Липы, ели, клены.

(Ноги на ширине плеч, руки вверх, выполняет наклоны вправо-влево.)

Дети, буря к нам идет!
Делаем наклоны.
Раз-два-три-четыре,
Раз и два, и три, четыре!
Выдыхаем при наклоне.
(Выполняет наклоны вперед.)
Мы уж не на кочке,
А как будто на газоне,
Ищем там цветочки.
Раз-два-три-четыре,
Раз и два, и три, четыре!
Упражнение другое,
Девочки и мальчики!
(Руки на пояс, ноги вместе, прыгает.)
Ставим руки мы на пояс,
Скачем мы, как мячики.
Раз-два-три-четыре,
Раз и два, и три, четыре!
Медленно ползет улитка,
Подняла вверх рожки.
Мы резвы, бодры и прытки,
Выполняет легкий бег на месте.
Мчимся по дорожке!
Раз-два-три-четыре,
Раз и два, и три, четыре!

http://nsportal.ru/sites/default/files/2015/10/18/praila_gimnastiki.doc