

«Утренняя зарядка в семье»

консультация для родителей

Каждый родитель хочет видеть своего малыша здоровым, веселым, физически развитым. Наряду с совершенно естественной заботой о чистоте его тела, необходимо обеспечить потребность в движении, поэтому каждый день должен начинаться с утренней гимнастики.

Утренняя зарядка - одна из главных форм режима, посредством которой решаются следующие задачи:

- «разбудить» организм ребенка, настроить его на действенный лад;
- стимулировать работу внутренних органов и органов чувств;
- способствовать формированию правильной осанки, предупреждению возникновения плоскостопия.

Но родители являются главным примером для подражания, и поэтому только в совместной деятельности – родители – ребенок – детский сад, можно добиться наилучших результатов для того, чтобы ребенок был здоров.

Утренняя зарядка ценна тем, что обеспечивает организованное начало дня, дает возможность переключить внимание на совместные формы деятельности.

В семье ребёнку надо создавать такие условия, которые бы способствовали эмоциональной настроенности на обязательное выполнение утренней гимнастики.

Музыка повышает внимание детей и работоспособность. Положительные эмоции, возникающие во время упражнений под музыку, усиливают их физиологический эффект. Поэтому желательно проводить утреннюю гимнастику под музыку.

Условия для проведения утренней зарядки:

- одежда должна быть изготовлена из натуральных, легких материалов;
- на ногах — удобная обувь (чешки) или носки с прорезиненной подошвой. Можно заниматься и босиком.

Соблюдение гигиенических требований к проведению утренней зарядки: выполнить проветривание и влажную уборку в помещении, или на свежем воздухе во дворе, если позволяют условия.

. Активные движения повышают устойчивость ребенка к заболеваниям..

Утренняя зарядка – это ежедневная процедура, которая обязательно должна проводиться в выходные дни и в дни праздников, продолжительностью 5-10 минут.

Примером для детей должны быть их родители. Их участие в зарядке необходимо для малышей, так как самостоятельно дошкольники не могут правильно дозировать гимнастические упражнения.

Для детей необходимо подбирать такие упражнения, которые оказывают всестороннее воздействие на организм. При этом следует учитывать, что упражнения должны быть простыми и доступными, соответствовать возрасту, не вызывать большой затраты нервной и мышечной энергии. Важно, чтобы упражнения были разнообразными по видам движений и воздействовали на разные группы крупных мышц (плечевого пояса; спины, живота, ног).

Для малышей лучше использовать упражнения имитационные (образные), в которых дети как бы повторяют движения животных, птиц, машин. Они интересны дошкольникам и вызывают у них эмоциональный подъем.

Утреннюю зарядку, начинают с кратковременной энергичной ходьбы (30—50 секунд), разнообразить упражнениями с предметами: флажками, мячами, обручами, скакалками и др. Это помогает правильно и целенаправленно выполнять движения, повышает интерес к гимнастике.

Во время ходьбы и бега взрослый становится впереди и выполняет все движения вместе с малышом. Каждое упражнение необходимо объяснять четко и выразительно. Показывать его свободно, без напряжения, правильно и красиво, так как дети очень точно копируют взрослых.

Во время показа использовать «зеркальный» способ.

Заканчивают зарядку кратковременным бегом в среднем темпе, который сменяется медленной ходьбой. Во время ходьбы следует давать упражнения на дыхание с движением рук (например, поднять руки через стороны вверх и медленно опустить их вниз). Эти упражнения способствуют более быстрому приведению организма ребенка в спокойное состояние.

Если в комнате тесно, ходьбу и бег выполняют на месте. Длительность их сокращается (до 15—25 с). После, каждого упражнения должна быть небольшая пауза (до 10—15 с) для отдыха и урегулирования дыхания, во время которой объясняют следующее упражнение.

Во время выполнения упражнений детей необходимо приучать правильно дышать. Нужно, чтобы дети дышали глубоко (через нос), а выдыхали через рот, сочетали фазы дыхания с движениями.

Комплексы утренней зарядки необходимо менять через две недели, однако этот срок может колебаться в зависимости от их усвоения и интереса детей. Если ребенок выполняет упражнение четко и интерес к нему уменьшается, его заменяют более сложным.

Если ребенок перенес респираторное инфекционное заболевание, ему временно могут быть противопоказаны физические упражнения. В этом случае необходимо проконсультироваться у врача в отношении возможности выполнения ребенком утренней зарядки.

Самая главная задача родителей – добиться того, чтобы физические упражнения не превращались для ребёнка в рутинную работу, а проходили в виде интересной, увлекательной игры.