

Зарядка

Кто из родителей не мечтает, чтобы его малыш с самых ранних лет рос крепким и здоровым. А что как нельзя лучше способствует укреплению здоровья ребёнка? Конечно же, это детская утренняя зарядка! Что же это такое — зарядка? Почему надо её делать? Как правильно делать зарядку? Как заинтересовать ребёнка утренней зарядкой и воспитать хорошую привычку делать её регулярно?

Это не сложно! Нужно постараться превратить зарядку в веселую игру! Потребуется для этого не так много: заводная детская музыка, желание и ваша фантазия.

А ещё зарядка – это идеальная возможность для вас, ежедневно, несмотря на занятость, подарить малышу ещё немного внимания и заботы, а так же получить заряд бодрости и хорошего настроения на весь день. Зарядка для детей — это также зарядка и для родителей. Проведенное вместе занятие сблизит между собой членов семьи и принесет неоспоримую пользу и неописуемое удовольствие для каждого из них.

Что нужно знать о зарядке?

Во-первых: не надо забывать, что детская утренняя зарядка – это не физическая тренировка, и что цель зарядки – разбудить организм и повысить жизненный тонус.

Во-вторых: зарядка не должна включать в себя упражнения, направленные на развитие силы и выносливости, в зарядке должны использоваться упражнения, направленные на гибкость, дыхание и подвижность. Так же полезно включать в комплексы упражнения на развитие координации, мелкой моторики и глазодвигательные упражнения.

Дорогие родители! Очень важно: на начальном этапе утреннюю зарядку лучше делать вместе с ребёнком, и только после того, как ребёнок овладеет необходимыми двигательными навыками и у него

появится уверенность, можно будет предоставить ему возможность делать зарядку самостоятельно.

Не стоит пугаться, если у вашего ребёнка что-то не получается. Поначалу, пока у него не сформировались некие двигательные навыки, у него будут небольшие затруднения. На формирование этих навыков иногда уходит много времени (до нескольких месяцев), поэтому не стоит гнаться за результатами, постарайтесь больше использовать фактор игры, улыбку, доброжелательность. Ни в коем случае не ругайте малыша, если он что-то выполняет неправильно. Здесь основное – это вовлечение ребёнка в сам процесс, чтобы ему было легко, интересно и весело. Ещё важно, чтобы у ребёнка выработалась привычка делать зарядку каждый день.

Не отлынивайте сами от зарядки! Если ребёнок зовёт вас делать упражнения с ним – включайтесь!

Не забывайте, что малыши учатся по принципу «делай как я», и если папа или мама с увлечением будут делать упражнения, то очень скоро ребенок, глядя на вас, сможет самостоятельно выполнять комплекс утренней зарядки.

Главное помнить основные принципы:

Постепенность (не нужно требовать от ребенка сразу точного выполнения упражнений, наберитесь терпения).

Систематичность (старайтесь заниматься ежедневно) — в этом залог успеха.

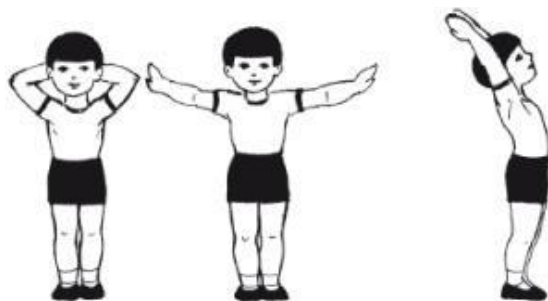
Если ребёнок в раннем возрасте полюбит физические упражнения, полюбит спорт, то это может стать хорошим фундаментом его крепкого здоровья в будущем.

Комплекс интересной утренней зарядки для детей

Во время утренней зарядки предлагайте ребенку выполнять движения подобно животному, сказочному персонажу, то есть переводите все в игровую форму. Вот лишь небольшое количество примеров, как можно обыграть скучные упражнения.

«Солнышко»

Ребенок стоит прямо, затем поднимает ручки через стороны и тянется вверх, к солнышку, или заводит их за голову, прогибаясь назад, а затем тянется вверх. Можно ручками помахать вверх, поприветствовать солнышко, разогнать тучки и т.д.

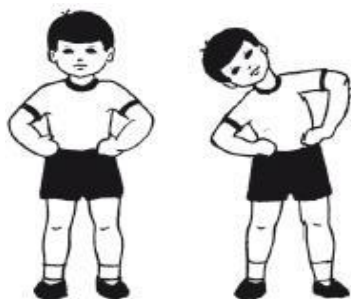


«Зайчик»

Ребенок подпрыгивает словно заяка. Можно показывать, где у зайки носик, ушки хвостик.

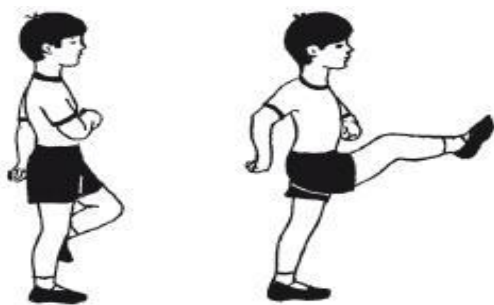
«Часики»

Пусть ребенок поставит руки на пояс и делает наклоны телом вправо-влево, имитируя тиканье часиков.



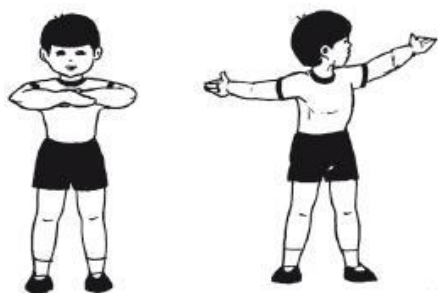
«Цапля»

Пусть ребенок ходит, высоко поднимая колени, как цапля. Затем можно постоять на одной ноге, потом на другой.



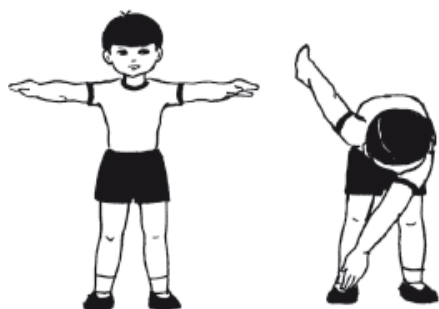
«Большая рыбка»

Ребенок сгибает руки в локтях, держа параллельно полу на уровне груди. Поворачиваясь вправо и влево, широко разводит руки. Можно приговаривать, какую большую рыбку поймал малыш.



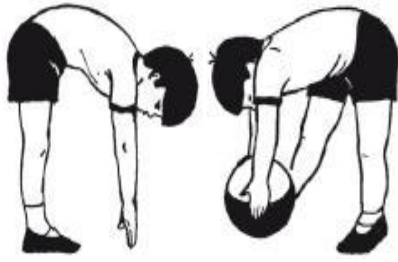
«Мельница»

Пусть ребенок поставит ноги на ширину плеч и делает пружинящие наклоны по очереди касаясь рукой то одной, то другой ноги, вторую руку отводя назад.



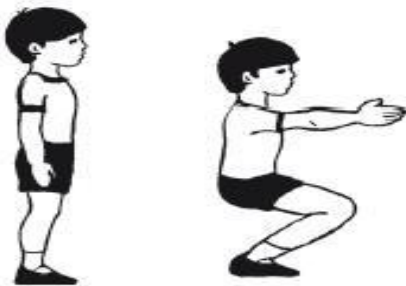
«Экскаватор»

Предложите ребенку собрать разбросанные мелкие предметы с пола. Пусть он берет игрушки и перекладывает их в коробку. При этом можно изображать экскаватор и звуками, то есть рычать.



«Гномик-великан»

Держа руки на поясе делаем приседания, показывая, какие маленькие гномики и высокие великаны.



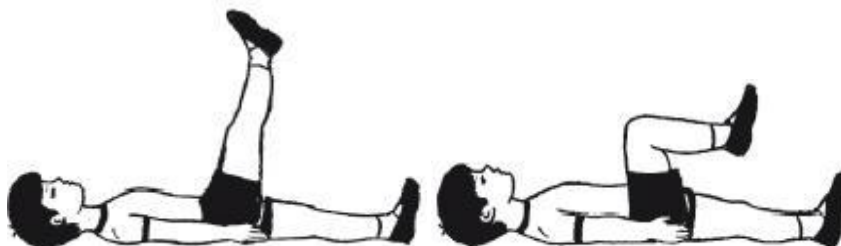
«Велосипед»

Это одно из самых любимых упражнений всех детей. Лежа на спине, подняв ноги вверх, совершает ими круговые движения, имитируя езду на велосипеде.



«Подъемный кран»

Лежа на спине, пусть ребенок поднимает ноги по очереди вверх, не сгибая. Затем можно делать подъемы ног, сгибая их в колене и подтягивая к груди.



Завершаем зарядку, серией глубоких вдохов и выдохов.