

УТРЕННЯЯ ЗАРЯДКА

Приучите ребенка начинать свой день с утренней зарядки. Делать ее нужно при открытом окне или форточке, в легкой одежде (майка, трусы, тапочки). Детям 6-7 лет следует выполнять пять-семь упражнений в течение десяти минут. Упражнения время от времени меняйте, чтобы они не наскучили. Старайтесь заинтересовать ребенка зарядкой, давая упражнениям образные названия: «Прыгай, как зайчик», «Иди бесшумно, как лисичка», «Свернись в клубочек, как ежик», «Руби дрова». •Вначале позанимайтесь с ребенком, МОУ показывая и разъясняя упражнения. Как только вы убедитесь, что он освоил все упражнения, предложите делать зарядку самостоятельно. Следите, чтобы упражнения выполнялись весело, энергично, с определенной затратой сил.



Для чего нужна утренняя гимнастика?

- С помощью утренней гимнастики ребенок, да и взрослый, быстро стряхнет с себя остатки сна и включится в дневной ритм. Она нацелена на то, чтобы переход между сном и бодрствованием сделать мягким и гармоничным.
- Утренняя гимнастика позволяет организованно начать день, способствует четкому выполнению режима дня, что решает воспитательные задачи.
- И если превратить зарядку в увлекательную совместную игру с мамой и папой, то это еще и станет хорошей традицией.



MyShared

fppt.com
fppt.com

При занятиях необходимо соблюдать следующие требования:

- выполнять упражнения каждый день по 3-6 минут, в зависимости от возраста детей;
- проводить упражнения в хорошо проветренном помещении или при открытой форточке;
- заниматься до еды;
- заниматься в свободной, не стесняющей движения одежде;
- дозировать количество и темп проведения упражнений;
- вдыхать воздух через рот и нос, выдыхать – через рот;
- в процессе речевого дыхания не напрягать мышцы в области шеи, рук, живота, груди (плечи не поднимать при вдохе и опускать при выдохе);
- после выдоха перед новым вдохом сделать остановку на 2-3 секунды.



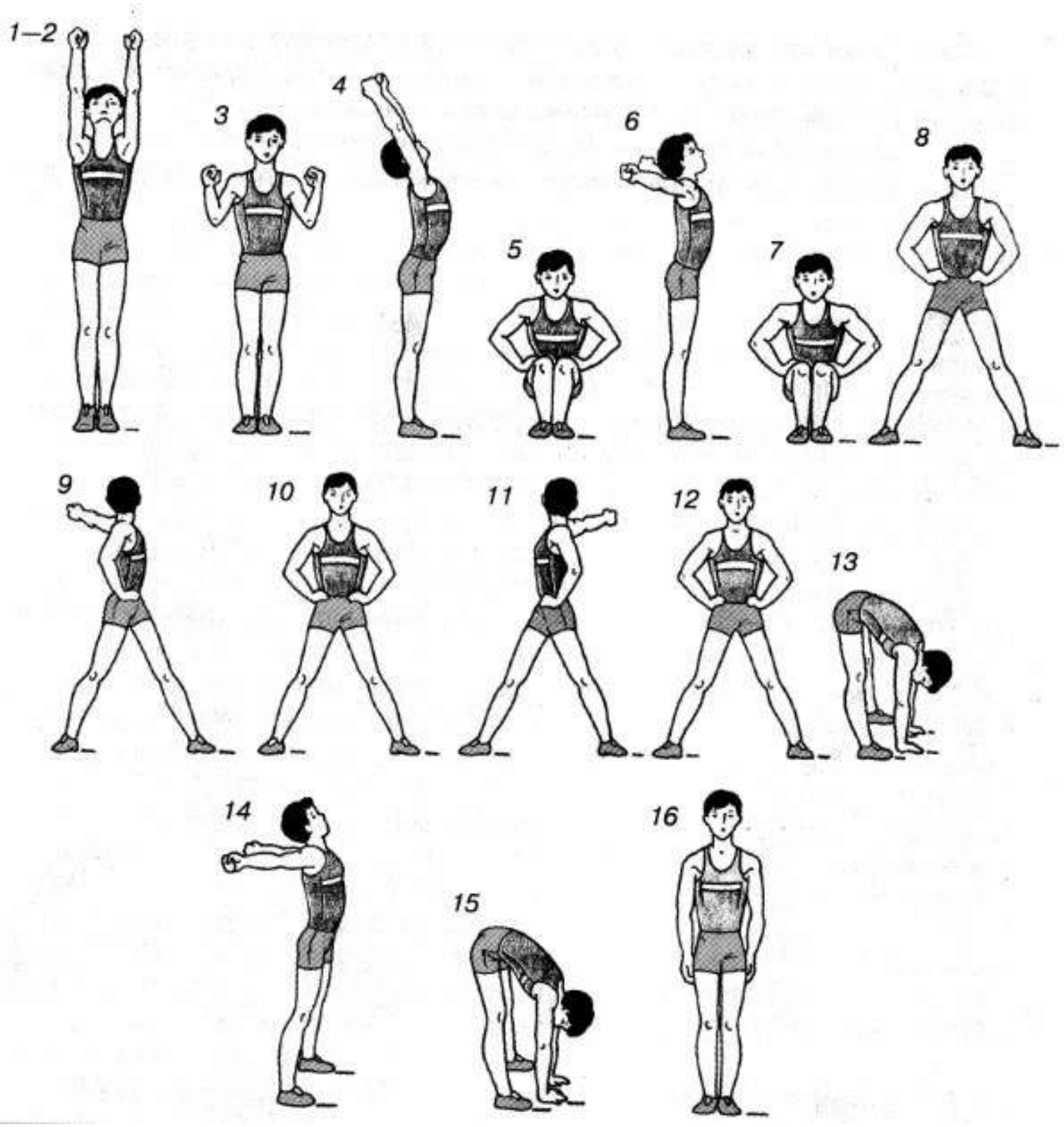
Какова продолжительность утренней зарядки?

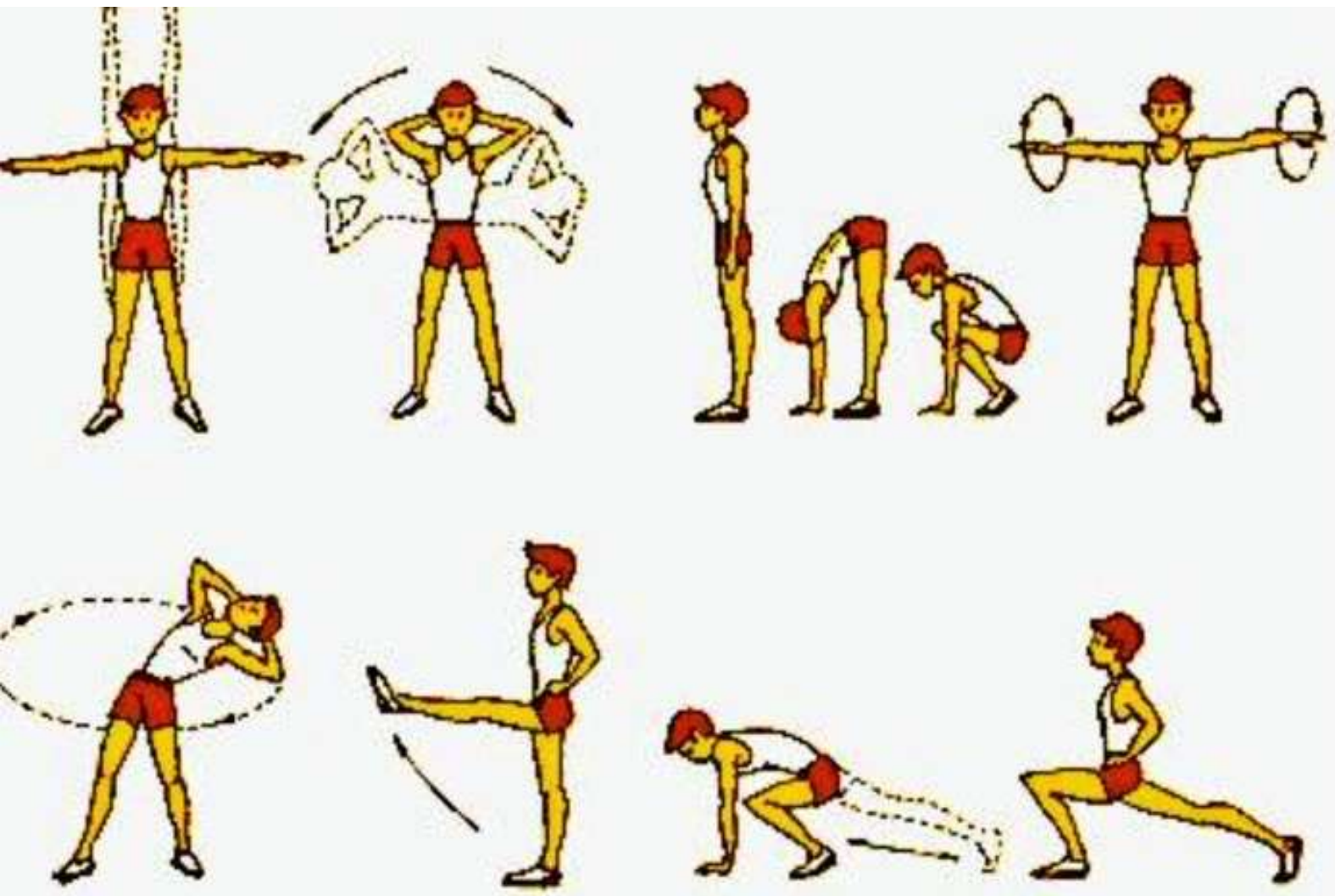
Продолжительность гимнастики зависит от возраста ребенка. Так, например

- в 2-3 года это всего 5 минут;
- 3-4 года 5-7 минут;
- 4-5 лет 6-8 минут;
- 5-6 лет 8-10 минут;
- 6-7 лет 11-12. То есть с взрослением ребенка время увеличивается на 2-3 минуты.

Так же и увеличивается количество упражнений: от 4-5 упражнений для детей помладше; до 10-12 для детей старшего школьного возраста.







- В **заключительную часть** входят различные виды ходьбы, бега. Закончить утреннюю гимнастику следует обязательно ходьбой с упражнением на дыхание, чтобы восстановить все системы организма.

Можно включить элементы здоровьесберегающих технологий, способствующие полноценному физическому развитию:

- Пальчиковые гимнастики,
 - Упражнения для глаз,
 - Упражнения для профилактики плоскостопия, самомассаж.
- После чего принять водные процедуры (умыться, обтереться).



«Здоровье в порядке – спасибо зарядке!»

«Лучшего средства от хвори нет – делай зарядку до старости лет!!!»

