

Консультация для родителей «Начинаем утро с зарядки»



Для чего нужна зарядка? –
Это вовсе не загадка –
Чтобы силу развивать
И весь день не уставать.

Утренняя гимнастика в детском саду имеет большое оздоровительное значение и является обязательной частью распорядка дня.

Все мы знаем, что спеша на работу или по другим делам мы редко пытаемся провести утреннюю гимнастику со своими детьми перед детским садом. Именно по этой причине ежедневное её проведение в детском дошкольном учреждении должно быть обязательным. Утренняя гимнастика проводится в определённые часы до завтрака, поэтому старайтесь привести ребёнка в детский сад без опозданий так, чтобы ребёнок успел её сделать.

Утренняя гимнастика – это комплекс специально подобранных упражнений, которые проводятся с целью настроить, «зарядить» организм ребенка на весь предстоящий день. Воспитатели подбирают упражнения с учетом возраста: детям должно быть не только по силам выполнять их, но еще и интересно.

Зарядка для детей важна чрезвычайно, так как укрепляет здоровье, помогает сопротивляться против ежедневной атаки всевозможных вирусов и инфекций, закалиться и укрепить силы, правильно сформировать опорно-двигательный аппарат. Кроме того, ежедневные занятия спортом помогают воспитать у малышей некоторые качества, важные для дальнейшей жизни — упорство, желание четко и уверенно идти к намеченной цели и не бросать важные дела на половине пути. Зарядка имеет благоприятное влияние на обмен веществ в организме, а также на поддержание мышц в тонусе.

Длительность утренней гимнастики во второй младшей группе - 5-6 минут. Комплексы состояются из 4 – 5 упражнений общеразвивающего характера. Упражнения, включаемые, в утреннюю гимнастику для ребенка могут быть разными, но главное, чтобы они развивали организм и выполнялись в определенной последовательности.

Утреннюю гимнастику подразделяют на три части:

1.вводную

2. основную

3. заключительную

Во вводной части дается ходьба, затем бег. Продолжительность бега увеличивается до 10 секунд, с постепенным замедлением. Построение в круг или в свободном построении.

Основная часть проводится в следующей последовательности:

- 1) для мышц плечевого пояса и рук;
- 2) для туловища;
- 3) для плечевого пояса;
- 4) для ног — прыжки.

Повторение упражнений 5-6 раз.

В заключительной части гимнастики проводится ходьба или малоподвижная игра, хорошо знакомая детям, с очень простыми правилами и содержанием, чтобы восстановить пульс и дыхание. Следить за дыханием ребенка необходимо на протяжении всей утренней гимнастики. Вдох должен быть глубоким через нос, а выдох — медленным и продолжительным через рот.

Упражнение на восстановление дыхания.

Свободный вдох, на выдохе произносят «з-з-з», представьте что пчелка села на руку, ногу, нос.

Утренняя гимнастика пройдет эффективнее и увлекательней в сопровождении музыки. Музыка, сопровождая утреннюю гимнастику и физкультурные занятия, активизирует детей, значительно повышает качество выполняемых ими упражнений. Но младшим дошкольникам трудно выполнять упражнения в едином темпе. Поэтому проведение утренней гимнастики под музыку возможно в том случае, если все движения хорошо усвоены детьми. Музыка создает хорошее настроение и вызывает положительные эмоции, снижает напряжение.