



ЗАРЯДКА ЭТО ПОЛЕЗНО!

Утренняя гимнастика способствует скорейшему пробуждению организма, переходу в состояние бодрствования. Известно, что во время сна все функции организма заторможены, пульс и дыхание редкие, кровообращение замедленные, тонус скелетных мышц снижен. Поток импульсов из головного мозга к мышцам и внутренним органам резко уменьшен, понижен и обмен веществ. Такая экономная работа всех органов и систем организма вполне оправдана. Во время сна расход энергии сведен до минимума, она уходит только на поддержание жизненных функций организма. Как только человек начинает двигаться, обменные процессы сразу активизируются, возрастает потребность в энергии. Мышечные движения, глубокое дыхание, водные контрастные процедуры способствуют снятию тормозного состояния нервных центров, человек ощущает состояние бодрости, прилив сил, эмоциональный подъем. Все это приводит организм работоспособное состояние, дает заряд на целый день.

Какие правила необходимо знать, чтобы дети подружились с утренней гимнастикой:

1. СВЕЖИЙ ВОЗДУХ. Обязательное условие - это проветренное, просторное и светлое помещение в котором проводится утренняя гимнастика. Идеальное место - это улица, конечно, если позволяют погодные и жилищные условия.

2. РЕГУЛЯРНОСТЬ. Утренняя гимнастика должна присутствовать в жизни ребёнка каждый день и даже в дни праздников, и в то время, когда ребёнок выезжает с родителями на отдых.

3. ПРАВИЛЬНОЕ ВРЕМЯ. Утренняя гимнастика проводится до завтрака, натощак. Продолжительностью - от 5 до 10 минут, меняя комплексы каждые 2-3 недели.

4. ВОЗРАСТНЫЕ И ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ. При планировании и проведении гимнастики необходимо учитывать возраст ребенка, физические способности, состояние здоровья и настроения, интересы и предпочтения и т. д. ;

5. ИГРА. Комплекс утренней гимнастики всегда интереснее проводить в игровой форме под весёлую и заводную музыку.

6. ДЫХАНИЕ. Во время утренней гимнастики ребенку нужно правильно дышать через нос. Чтобы лучше это контролировать, следует включать упражнения со звуками на выдохе («с-с-с», «ш-ш-ш» и т. д.)

ЗАРЯДКА ЭТО ПОЛЕЗНО!

7. ПРИМЕР И ХОРОШАЯ КОМПАНИЯ. Лучшей мотивацией малыша к зарядке является личный пример. Детям свойственно повторять все за взрослыми, и если ребенок увидит, с каким удовольствием родители делают зарядку, он обязательно присоединится к ним. К тому же в коллективе ребёнок охотно выполняет упражнения потому, что занимаются все.

Из чего же состоит утренняя гимнастика?

Гимнастику следует начинать с потягиваний в стороны и вверх. Они помогают пробудиться и растянуть позвоночник. Затем - разогрев, например, ходьба на месте или по периметру комнаты. Можно добавить ходьбу на носочках и пятках и в завершение бег на месте или кругом по комнате.

Главная часть зарядки состоит из упражнений, выполняемых с нарастающей интенсивностью. Начиная сверху, с шеи и плеч (лёгкие наклоны головы, различные махи руками и т. д., после - туловище (*различные наклоны, повороты, упражнения лежа на спине и т. д.*) постепенно спускаясь вниз, к ногам (*приседания, махи ногами, прыжки и т. д.*).

Заключительный этап зарядки, ходьба на месте, сопровождающаяся подниманием и опусканием обеих рук через стороны и дыхательными упражнениями. Это успокоит сердцебиение и нормализует дыхание.

Во время зарядки вовлекаются в работу все мышечные группы и суставы, упражнения подбираются несложные и легко усвояемые. Каждое новое упражнение разучивается в медленном темпе, желательно избегать однообразия упражнений.



***Каждый день зарядку делай – будешь сильный,
будешь смелый!***