

## Методические рекомендации для родителей по проведению утренней гимнастики.

Подготовила Жирохова О.А.,  
инструктор по физической культуре

Для чего нужна утренняя зарядка, знает каждый. Но только у немногих, получается, систематично совершать ее по утрам. Не смотря на то, что с детства в нас кипела энергия, рвавшаяся наружу, мы прыгали, бегали и лазили по любым конструкциям, как только дело доходило до утренней зарядки – весь пыл угасал. Почему?

Ответ прост. Скучно. Скучно и однообразно любому ребенку выполнять по команде давно заученный комплекс упражнений для утренней зарядки. Неинтересно. Что же делать, чтобы ребенок воспринимал детскую утреннюю гимнастику не как пытку, а как развлечение?

Разнообразить, увлекать, интриговать – заинтересовывать. Значение утренней гимнастики для детей трудно переоценить. Утренняя зарядка - это главный шаг к приучению ребенка к спорту. В последнее время основные занятия детей сильно изменились. Такое понятие, как гиподинамия, становится все более распространенным. Сидячий образ жизни, малоподвижные игры приводят к недостатку движения, а это негативно сказывается на здоровье любого организма, тем более детского. И если взрослому можно легко объяснить всю пользу спорта, то ребенка надо увлекать. Именно поэтому столь важно проводить правильную утреннюю зарядку.

Слово "зарядка" уже само за себя говорит. Занятия спортом по утрам должны заряжать нас не только энергией на весь день, но и положительными эмоциями. А для этого поставьте веселую музыку, проявите немного фантазии – и ребенок уже с удовольствием повторяет упражнения для утренней зарядки и встает раньше вас, чтобы поскорее начать день.

Утренняя гигиеническая гимнастика благотворно действует на весь организм ребенка, оказывает большое оздоровительное и воспитательное влияние. Как правило, дети охотно занимаются утренней гимнастикой вместе с родителями, главное контролировать интенсивность нагрузки с учетом возраста и физического развития малыша, а также постоянно проявлять выдумку и, время от времени, разнообразить используемые упражнения.

Утреннюю гимнастику с детьми желательно проводить на свежем воздухе, если это невозможно, например, в городе, то занятия необходимо проводить в хорошо проветренном помещении, при температуре воздуха 16-17 0 С. Для упражнений, выполняемых сидя или лежа, необходимо иметь гимнастический коврик. Для начала занятий утренней гимнастикой не требуется никакой подготовки: поднимитесь сами, разбудите малыша (если не он разбудил Вас), откройте форточку или окно, включите музыку и, пожалуйста, набирайтесь бодрости, сил и здоровья.

Рекомендуется совмещать занятия утренней гимнастикой с закаливающими процедурами, с воздушными ваннами: заниматься можно босиком, минимум одежды стесняющей движения.

При выполнении ребенком упражнений, нужно научить его, а затем постоянно контролировать правильное дыхание – малыш должен дышать глубоко, ровно и спокойно, делая полный выдох. В большинстве упражнений имеются указания, когда делать вдох, а когда выдох. Также необходимо следить, чтобы ребенок не делал лишних движений в суставах, например, сгибание колен, при выполнении движений для туловища. При занятиях можно использовать готовые комплексы упражнений, а можно составлять их самостоятельно. Упражнения подбираются с таким расчетом, чтобы в них принимали участие основные мышечные группы и системы детского организма. Примерная схема комплекса утренней гимнастики должна быть такова:

а) потягивание;

- б) ходьба (на месте или в движении);
- в) упражнения для мышц шеи, рук и плечевого пояса;
- г) упражнения для мышц туловища и живота;
- д) упражнения для мышц ног (приседания и прыжки);
- е) упражнения общего воздействия с участием мышц ног и рук (махи, выпады вперед (в стороны));
- ж) упражнения силового характера;
- з) упражнения на расслабление;
- и) дыхательные упражнения.

Во время занятий утренней гимнастикой с ребенком следует избегать упражнений связанных с натуживанием. При подборе упражнений особое внимание необходимо уделять их доступности для ребенка и разнообразию. Комплексы упражнений рекомендуется менять, в зависимости от заинтересованности ребенка, раз в месяц, начиная постепенно заменять отдельные составляющие через 3 недели начала занятий по данному комплексу.

Эффективность утренней гимнастики с детьми возрастает, если в нее включены упражнения с предметами: гантели (0,3 – 0,5 кг), гимнастической палкой, скакалкой, мячом и т.д. До и после зарядки, 2-3 раза в неделю, подсчитывайте пульс ребенка, если после занятий он не превышает 100-110 ударов в минуту, то все в порядке. Утренняя гимнастика не только «пробуждает» организм, но и оказывает определенный тренирующий эффект. После зарядки можно предложить ребенку легкий бег, а затем рекомендуется принять водные процедуры.