

Начинаем утро с зарядки

Значение утренней зарядки для детей тяжело переоценить. Это немаловажный момент в приобщении малыша к основам здорового образа жизни.

Сегодня занятия детей очень поменялись. Сидячий образ жизни, неподвижные игры ведут к нехватке активности, что плохо отражается на здоровье детей.

Чтобы объяснить пользу спорта, малыша надо увлечь, и желательно, своим примером. Но все мы знаем, что спеша на работу или по другим делам, нам редко удаётся провести утреннюю зарядку со своими детьми. Именно по этой причине ежедневное её проведение в детском саду является обязательной частью распорядка дня и имеет большое оздоровительное значение.

Утренняя зарядка проводится в определённые часы до завтрака, поэтому старайтесь привести ребёнка в детский сад без опозданий так, чтобы он успел позаниматься зарядкой вместе со своими друзьями.

Утренняя зарядка – это комплекс специально подобранных упражнений, которые проводятся с целью настроить, «зарядить» организм ребёнка на весь предстоящий день. Упражнения подбираются с учётом возраста: детям должно быть не только по силам выполнять их, но ещё и интересно.

Зарядка для детей чрезвычайно важна, так как укрепляет здоровье, помогает организму устоять против всевозможных вирусов и инфекций, закалиться и укрепить силы, правильно сформировать опорно-двигательный аппарат.

Кроме того, ежедневные занятия спортом помогают воспитать у малышек некоторые качества, важные для дальнейшей жизни – упорство, желание чётко 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 зарядки во второй младшей группе 5-6 минут. Комплексы состоят из 4-5 упражнений общеразвивающего характера. Упражнения могут быть разными, но главное, чтобы они развивали организм и выполнялись в определённой последовательности.



Утренняя зарядка состоит из трёх частей:

1. Вводная часть – ходьба, затем бег.
2. Основная часть проводится в следующей последовательности:
 - 1) для мышц плечевого пояса и рук
 - 2) для туловища
 - 3) для ног

Повторяются упражнения 5-6 раз.

3. Заключительная – проводится ходьба для восстановления пульса и дыхания и/или малоподвижная игра, хорошо знакомая детям, с очень простыми правилами и содержанием. Следить за дыханием ребёнка необходимо на протяжении всей утренней зарядки. Вдох должен быть глубоким через нос, а выдох – медленным и продолжительным через рот. Утренняя зарядка пройдёт эффективнее и увлекательней под музыку.

Музыка, сопровождая утреннюю зарядку и физкультурные занятия, активизирует детей, значительно повышает качество выполняемых ими упражнений. Музыка создаёт хорошее настроение и вызывает положительные эмоции, снижает напряжение.

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