

Нужна ли утренняя гимнастика детям?

Назначение утренней гимнастики состоит в том, чтобы пробудить организм ото сна. Зарядка утром вовлекает весь организм ребенка в деятельное состояние, углубляет дыхание, усиливает кровообращение, содействует обмену веществ, поднимает эмоциональный тонус, воспитывает внимание, целеустремленность, вызывает положительные эмоции и радостные ощущения, повышает жизнедеятельность организма, дает высокий оздоровительный эффект. Поэтому и называют утреннюю гимнастику зарядкой и говорят: «Здоровье в порядке – спасибо зарядке!» Зарядку желательно проводить каждый день. Если ваш ребенок не хочет заниматься сегодня, не надо его принуждать, но причину такого поведения следует выяснить, понять и найти компромисс.

Познакомьтесь с зарядкой, которую можно сделать ребенку в паре с мамой, папой, братом, сестрой и даже с бабушкой и дедушкой. Упражнения выполнять 6 – 8 раз.

1. «Потянулись». И.п.: стоя лицом друг другу, взявшись за руки, ноги вместе. Подняться на носки, руки через стороны поднять вверх, потянуть ребенка вверх за руки.

2. «Тяни – Толкай». И.п.: сидя на полу спиной друг к другу с прямыми ногами. Ребенок выполняет наклон вперед, взрослый выполняет наклон назад, укладываясь ребенку на спину, затем выполняют наклоны в обратном порядке.

3. «Улыбка». И.п.: лежа на спине, соприкасаясь головами, в одну линию, держась за руки. Перевернуться на живот, посмотреть друг на друга и улыбнуться. Сделать то же самое в другую сторону.

4. «Треугольник». И.п.: лежа на спине, соприкасаясь головами, держась за руки. Поднять прямые ноги вверх, коснуться носками ног носков ног партнера.

5. «Тачка». И.п.: ребенок лежит животом вниз с упором на ладони. Взрослый берет «тачку» за ноги и «везет» ее вперед. Ребенок передвигается на руках.

6. «Ходули». И.п.: ребенок стопы ставит на ноги взрослому (спиной или лицом взрослому), взрослый держит ребенка за руки. Передвигаться по квартире любым способом.

Придумайте сами вместе со своим ребенком новые упражнения.

Пусть каждый ваш день начинается с зарядки!

