

**Консультация для родителей  
«Утренняя гимнастика- бодрость духа на весь  
день»**

Подготовила  
Воспитатель  
МКДОУ ЦРР-ДС №36  
«Ласточка»  
Г. Светлоград  
Мироненко М.П., (СЗД)

## **Зачем нужна зарядка?**

Комплекс упражнений, именуемый зарядкой, проводится с детьми с рождения и рекомендуется к применению на протяжении всего периода взросления. Нацеленный на поддержание высокого уровня активности, физическое развитие и стимуляцию обменных процессов, он проводится один-два раза в день после сна. Регулярное применение зарядки имеет множество положительных сторон. В частности утренний разминочный комплекс: Укрепляет мышечный аппарат. При помощи специально подобранных упражнений легко тренировать необходимую группу мышц; Повышает жизненный тонус. Ничто так не бодрит с утра, как веселая двигательная игра; Улучшает аппетит; Активизирует работу всех органов, особенно дыхательную и сердечно-сосудистую системы; Позволяет формировать и поддерживать правильную осанку; Развивает координацию; Воспитывает выдержку и дисциплину; Повышает стойкость; Поднимает настроение; Возбудимых детей успокаивает, медлительных – активизирует.

Длительность утренней зарядки зависит от возраста ребенка. Для новорожденного и младенца зарядка заключается в массаже и упражнениях и продолжается около 15 минут.

## **Темп и очередность**

Чтобы получить пользу от утренней гимнастики необходимо: Регулировать скорость выполнения упражнений, предлагая вначале выполнить медленно, после ускориться, дойти до самого быстрого варианта выполнения, после чего медленно снизить скорость и остановиться. Детям дошкольного возраста не рекомендуется резко останавливаться при выполнении быстрых упражнений; План занятия должен строиться по мере усложнения задач. Первым делом необходимо произвести разминку. После разогрева предложить выполнить упражнения основного комплекса. Завершать зарядку стоит спокойным шагом на месте и самомассажем; Старайтесь ориентироваться не на количество выполненных элементов, а на качество исполнения. Если вы предложили крохе шагать высоко поднимая колени, то лучше сделать 5 правильных высоких шагов, чем 25 быстрых и не высоких.

## **Настроение крохи**

Зарядка – занятие приносящее удовольствие и радость. Она должна быть посильной и приятной для карапуза. Не стоит заставлять или перенапрягать маленького спортсмена. Если он плохо себя чувствует или встал с плохим настроением, возможно, лучше отложить упражнения и провести их позже. Хорошо увлечь кроху собственным примером.

## **Как привлечь ребенка к выполнению зарядки**

Основным условием получения пользы от утреннего гимнастического комплекса является заинтересованность крохи процессом. Дошкольный возраст – время игр, познания через действие, быстрой сменяемости интереса. Чтобы привлечь карапуза к выполнению предложенных упражнений, нужно соблюдать несколько условий: Бодрость духа. Малыш должен быть в хорошем настроении, здоров; Игровые элементы.

Хорошо, если утренняя зарядка начнется с истории, требующей действий от ребенка (мы пойдем на лесную полянку к белочке), названия упражнений будут веселые и интересные (крылья бабочки – махи руками, зайка на полянке – прыжки), любой наклон или приседание будет соответствовать определенному образу (наклон – собираем цветочки, шаг – идем в гости).

Отличный вариант – стихотворная зарядка, но соответствующие произведения взрослым нужно знать наизусть, рассказывать по ходу зарядки, выполняя вместе с малышом предложенные упражнения; Фоновая музыка. Классические произведения или детские песенки, настраивающие на веселую бодрую волну, создадут атмосферу праздника, стимулируя двигательную активность. Музыка не должна играть слишком громко;

Родительский пример. Хотите привлечь к зарядке «нехочуху»? Начните ее выполнять самостоятельно. Видя удовольствие, получаемое от упражнений, кроха непременно захочет приобщиться. Отношение взрослых к зарядке играет важную роль в формировании правильного понимания необходимых задач на утро.

Невозможно заставить и приучить ребенка делать зарядку, если он не видит пример от самых близких людей;

### **Похвала и поощрение.**

Каждое верно выполненное упражнение нужно похвалить и отметить. Ваше одобрение будет способствовать стремлению выполнять движения верно, заниматься гимнастикой ежедневно. Заинтересованный ребенок постепенно будет лучше понимать свое тело, стремиться выполнить больший объем упражнений. Но не стоит усердствовать. Останавливайте чересчур упорного малыша, не давайте ему сильно уставать.

У утренней зарядки цель – пробуждение организма через движение, поддержание правильной осанки, легкая физическая нагрузка. Чрезмерное выполнение утреннего комплекса может снизить активность крохи в течение дня. Из дня в день вы будете наблюдать, как совершенствуется координация малыша, развиваются его зрительно-двигательные навыки. Если в первое время (возраст 1 -2 года) регулировать и планировать утренний гимнастический комплекс не обязательно, то с освоением базовых упражнений стоит проработать вопрос необходимых нагрузок и введения новых упражнений.

### **Из чего состоит зарядка**

Утренний гимнастический комплекс всегда должен содержать три основные части:

**Разминка-** цель разогрев мышц и суставов во избежание нежелательных последствий. Не пренебрегайте этой важной частью зарядки

**Основной комплекс-** когда малыш хорошо разогреется, можно приступить к упражнениям выбранного комплекса. Хорошо, когда каждый элемент вы делаете вместе. Глядя на ваши движения, карапуз будет пытаться их повторить. Пример взрослого – особая мотивация, позволяющая создавать у ребенка ощущение важности и необходимости ежедневных утренних занятий. Базовые упражнения основной части направлены на развитие мышц всего тела, улучшение подвижности суставов, приобретение навыка ориентации в пространстве. Правильное выполнение позволяет сформировать и поддержать осанку, укрепить организм, усилить иммунитет.

**Завершающий этап-** в финале зарядки предложите крохе побегать, помаршировать. Идеальное завершение утреннего гимнастического комплекса – массаж. Маленьким деткам его делают родители, после 1,5 лет хорошо обучить карапуза приемам самомассажа. Пусть малыш разотрет свои ручки, ножки, погладит плечи и тело.

Прежде чем предложить упражнения на развитие определенной группы мышц, обязательно предложите малышу разогреться. Пусть он пошагает, после этого пробежится, немного помашет руками.

Чтобы подготовка к утренней зарядке прошла легче, мы подготовили несколько блоков упражнения для разных групп мышц. Вводить эти упражнения желательно постепенно, начиная с 1,5-2 лет, изучая по одному из каждого блока.

Для удобства применяется сокращение И.П. – исходное положение, подразумевающее, что ребенок стоит, расставив ноги на ширине плеч.

### **Примеры упражнений для рук и плеч**

\* И. П. Руки вытянуты вдоль тела. На вдох руки поднимаются вверх, ребенок становится на цыпочки. На выдохе руки опускаются вниз, ноги встают полностью на ступню;

\* И. П. Руки на поясе. На выдох руки обнимают тело, на вдох возвращаются на пояс;

\* И. П. Руки в стороны. Поочередно на выдохе наклоняется к носкам ног, стараясь дотянуться как можно дальше;

\* И. П. Руки вдоль тела. На выдох приседание, руки на колени. На вдох поднимается, становится на носки, руки тянутся вверх и возвращается в и.п.;

\* И. П. На вдох — взмах рук вверх, тело поднимается на носки, на выдохе возвращается в и.п.;

\* И. П. Поочередно обеими руками на вдохе совершается движение назад, вверх. Когда рука вверху на выдох резкое движение, имитирующее бросок и возврат в и.п.; Ноги шире плеч, руки вниз. На выдохе — наклон вперед, стараясь коснуться пола. На вдохе подъем вверх;

\* Ребенок ходит по комнате, старается хлопать в ладоши, максимально используя плечевой пояс. Поочередно совершает хлопок спереди, над головой, за спиной; И. П. Наклон вперед, руки в стороны. Поочередно одна рука тянется к полу, вторая поднимается вверх.

### **Примеры упражнений для ног**

\* И. П. Руки вдоль тела. Медленные приседания с упором на колени. Бег с максимально высоко поднятыми ногами;

\* Перед ребенком ставится стул со спинкой на уровне груди. Держась за стул, совершает поочередные махи ногами в разные стороны, колени не сгибаются; По прямой выставляются несколько предметов. Ребенок бежит между предметами, стараясь не задевать и не пропускать;

\* И. П. Руки на поясе. Ходьба на носочках, пятках, на тыльной и внутренней стороне стопы;

\* И. П. Руки на поясе. Ходьба с высоким поднятием колен.

### **Упражнения для туловища**

\* И. П. Руки сомкнуты за спиной. На вдохе наклон вперед, руки приподнимаются. На выдохе возврат в и. п.;

\* И. П. Руки на поясе. Поочередный поворот туловища в разные стороны, не отрывая ног от пола. Усложнить упражнение, добавив руку, тянущуюся в сторону поворота;

\* Лежа на спине. Руки вытянуты над головой. На вдох переворот на живот. На выдохе — возврат обратно. Поочередно выполнять через левое и правое плечо;

Положение стоя. Пятки вместе, носки врозь. Руки скрещены на плечах. Прыгаем на месте. Усложняем упражнения предлагая прыгать вокруг предметов.

\* Сидя на стуле. Ноги расставлены на ширине плеч, руки держат колени. На вдохе наклон вперед и поворот головы влево. На выдохе возврат и повторение упражнения с поворотом головы направо;

### **Упражнения на растяжку**

- \* Ребенок становится на четвереньки, голова опущена вниз. На вдох голова поднимается, тело максимально выгибается. На выдох возврат в исходное положение;
- \* Поочередно выставляем одну ногу вперед, вторую назад. Медленно переносим вес на первую ногу, максимально присесть;
- \* Сидя на полу, ноги широко расставлены. Наклоны к носкам ног и вперед; Стоя, одна рука пытается достать лопатку, вторая захватывает локоть и тянет назад до ощущения легкого напряжения. Повторить для второй руки;
- \* Лежа на спине. Через стопу натягиваем шарф или ленту. Тянем ногу вверх.

### **Несколько важных советов родителям**

Как бы вам не хотелось пропустить разминку или закончить зарядку без завершающего этапа, не следует этого делать. Выполнение упражнений может принести неприятные ощущения, привести к травме, если мышцы и суставы не будут хорошо разогреты; Все упражнения должны доставлять малышу удовольствие, не настаивайте на продолжении действия, если оно неприятно или причиняет боль; Старайтесь максимально разнообразить зарядку, чтобы крохе не надоело занятия; Используйте сравнения при объяснении упражнения. Хорошо применять дополнительный спортивный инвентарь; Проводите зарядку через 10-20 минут после подъема, до завтрака; В городских условиях старайтесь проводить утренний гимнастический комплекс в хорошо проветренном помещении, без сквозняка; Внимательно следите за правильностью выполнения упражнения ребенком. Если какой-то элемент не получается, выполняется неверно, помогите крохе, придерживая его, или отложите изучение на более поздний срок; До 2 лет утренняя гимнастика содержит в себе только простые упражнения на развитие базовых движений. До этого возраста не стоит вводить упражнения на растяжку; Упражнения подбираются от простого к сложному, так же они и выполняются; После завершения утреннего комплекса хорошо проводить водные процедуры или обтирания.

### **Закончили упражнения**

Большие достижения начинаются с маленьких побед. Прививая карапузу привычку делать зарядку по утрам, родители решают сразу несколько вопросов: Формирование здорового тела; Укрепление иммунитета; Приучение к режиму и дисциплине; Формирование основ здорового образа жизни; Искоренение проблемы отсутствия аппетита. Это только явные положительные стороны простого и понятного для каждого действия. Занимаясь вместе с ребенком, мотивируя его и поддерживая освоение сложных умений, взрослые создают атмосферу любви и благополучия, позволяют крохе чувствовать себя важным и нужным. Совместное времяпровождение формирует привязанность и создает ощущение защищенности у малыша, сохраняет доверительные отношения, закладывает фундамент будущих спортивных побед.