

Консультация для родителей

Утренняя гимнастика для дошкольников: принципы ее проведения



УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА - это комплекс специально подобранных упражнений, которые проводятся с целью настроить, «зарядить» организм ребенка на весь предстоящий день. Главной задачей является постепенное пробуждение после сна.

В детском саду в группах с дневным пребыванием детей утренняя гимнастика проводится перед завтраком, и ей, как правило, предшествует самая разнообразная деятельность детей. В этом случае утренняя гимнастика преследует несколько иную цель: организовать детский коллектив, переключить внимание детей на активную совместную деятельность.

Существует ряд принципов, которые нужно учитывать, чтобы зарядка, проведенная взрослыми в домашних условиях, была эффективной и нравилась ребенку.

Помните, утренняя зарядка - это не тренировка, и здесь не должно быть силовых и изнуряющих упражнений.

- Качественная зарядка для малышей обязательно должна проводиться совместно с родителями, которым стоит показывать детям упражнения и выполнять их вместе. Такая совместная разминка принесет радость и сохранит семейное здоровье, во всех смыслах этого слова.
- Главное, о чем должны помнить мамы и папы, желающие привить своим детям любовь к здоровому образу жизни, это то, что они не должны быть излишне настойчивыми.
- Ребенок должен ощущать радость от движения.
- Лучше всего подключить фантазию и превратить упражнения в занимательную игру - заняться не просто “перекатами с пятки на носок”, а “ходьбой уточки”, выполнить не приседания, а “гусиные шаги”, не махи руками, а “мельницу”. Даже самые обыкновенные потягивания могут превратиться в упражнение “кошка лезет под забор”, которые, без сомнения, понравятся малышам.
- Каждый раз старайтесь вносить в упражнения что-то свежее.
- Если утро загружено домашними и иными делами, и не остается времени на зарядку, ее можно перенести на более позднее время.
- Для тех детей, которые тяжело просыпаются - пусть сначала малыш сходит в туалет, почистит зубы, умоется, оденется, а зарядку сделает через 20-30 минут после пробуждения.

- Помните, чем меньше ребенок, тем больше он должен спать. Так, шестилетнему ребенку необходимо спать 11,5 ч в сутки, включая 1,5 ч дневного сна (считайте 10-часовой ночной сон). Недосыпание может сказаться на функциональном состоянии организма.
- Заниматься лучше на свежем воздухе. Движение и свежий воздух способствуют циркуляции крови и повышают тонус. Идеальное место проведения - лес, при любой погоде.
- Соблюдайте температурный режим. Если на улице тепло, то наденьте малышу майку и шорты, а если прохладно, то следует достать спортивный костюм. В холодное время можно одеть ребенка потеплее и ограничиться 10-минутной прогулкой на свежем воздухе; или провести зарядку в помещении.
- Не должно быть продолжительных утренних пробежек и силовых нагрузок. В противном случае, вы напрягаете сердце ребенка, что в утренние часы делать категорически не рекомендуется.
- Держите ритм. Важна регулярность, чтобы каждая зарядка была сопоставима с предыдущей. Нужно дать организму привыкнуть к постоянным небольшим нагрузкам, а не шокировать его каждый раз, то излишне напрягая, то расслабляя ненавязчивой прогулкой вокруг дома.