

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 9 комбинированного вида Приморского района.

Консультация для родителей на тему:

«Утренняя зарядка с родителями в домашних условиях»

Составила:

Инструктор по физической культуре

Петрова Майя Геннадьевна

Высшая квалификационная категория

Санкт-Петербург

2020

Утренняя зарядка – залог бодрости и хорошего настроения на весь день. Простые, понятные упражнения наполняют все тело энергией, разгоняют остатки сна. Повышенная активность детей дошкольного возраста напрямую связана с важными этапами развития тела – ростом и развитием внутренних органов. Для каждой клеточки организма необходим кислород в достаточном количестве. Чтобы доставить этот важный для развития элемент во все системы ребенка, постоянно требуется движение. Роль родителей в формировании здоровья карапуза – в создании необходимых условий для полноценного питания, физической активности, приобретения навыков. Один из видов физической активности, способствующий правильному формированию, – зарядка.

Зачем нужна зарядка

- 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.

Простые, понятные, приносящие удовольствие ребенку упражнения позволяют начинать день в хорошем настроении, подготовиться к активному времяпровождению, выработать правильный режим дня.

Особенности проведения утреннего разминочного комплекса у детей дошкольного возраста

Чтобы получить максимум пользы от утренней гимнастики, необходимо соблюдать некоторые рекомендации, основанные на многолетнем опыте работы воспитателей, педиатров и физиологов. Правила очень просты, но требуют регулярного выполнения.

Время проведения

Длительность утренней зарядки зависит от возраста ребенка.

- Для новорожденного и младенца зарядка заключается в массаже и упражнениях и продолжается около 15 минут.

- Дети от года, умеющие ходить, могут выполнять гимнастический комплекс самостоятельно. Для малышей 1-2 лет длительность одного занятия должна быть около 5 минут,
 - для 3-4 лет – 5-8 минут,
 - 5-6 лет – 8-10 минут,
 - 7-10 лет – 10-15 минут.

Одежда

Стоит внимательно отнестись к выбору одежды и обуви для занятий. Рекомендуется удобные, не сковывающие движения предметы гардероба из хлопковой ткани. Не допускается наличие крупных швов, пуговиц или иных предметов, которые могут натирать, создавать неудобства при активном движении или выполнении упражнений лежа на спине или животе. В домашних условиях, обувь при зарядке можно не одевать, но желательно, чтобы ноги были в носочках.

Условия

Домашний комплекс упражнений необходимо проводить в тщательно проветренном помещении. Для дополнительной закаливания организма хорошо, если воздух будет немного прохладным (приблизительно 18 градусов). Желательно предлагать зарядку до еды или спустя 40 минут после приема пищи.

Форма проведения

Дети дошкольного возраста с удовольствием выполняют задания с использованием игровых элементов. Хорошо, если утренняя гимнастика будет иметь сюжет (поход в гости к мишке, зайке; имитация животных и растений). Стоит внимательно отнестись к названию упражнений, преподносимых карапузу. Образная, насыщенная речь, поясняющая необходимые действия, поможет ребенку долго оставаться заинтересованным таким времяпровождением.

Дополнительные элементы

Если вы решили применить в комплексе дополнительные снаряды (мяч, фитбол, скакалка), то заранее подготовьте выбранные предметы. Не стоит прерывать занятия для долгих поисков необходимого инвентаря.

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.

Из чего состоит зарядка

Утренний гимнастический комплекс всегда должен содержать три основные части:

- Разминка;
- Основной комплекс;
- Завершающий этап.

Разминка. Прежде чем предложить упражнения на развитие определенной группы мышц, обязательно предложите малышу разогреться. Пусть он пошагает, после этого пробежится, немного помашет руками. Вместе с крохой сделайте все заданные движения. Во время маршировки удобнее всего начать рассказывать задумку гимнастического комплекса, стихи, подбадривающие на зарядку, начать историю, по ходу развития которой будет необходимо выполнить разные упражнения.

Цель разминки – 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. Утренний гимнастический комплекс должен завершиться спокойным видом деятельности, для возврата дыхания в нормальный режим, постепенного отдыха мышц от активной деятельности. 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 вверх 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 вдохе поворот 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 вдохе голова поднимается, тело максимально выгибается. На выдохе 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;

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.

Источники литературы :

1. Все о детях и для детей: <https://kukuriku.ru/razvitie/fizicheskoe/sport-i-rebenok/uprazhnenia-dlya-detej/>

2. "Нескучная гимнастика. Тематическая утренняя зарядка для детей 5-7 лет. ФГОС ДО" Алябьева Елена Алексеевна