

Консультация для родителей по физическому воспитанию дошкольников.

## Начинаем утро с зарядки



Гимнастика или зарядка – одна из наиболее распространенных форм применения физкультуры, состоящая из комплекса физических упражнений умеренной нагрузки. Зарядка тонизирует организм, повышая основные процессы жизнедеятельности – кровообращение, обмен веществ, дыхание.

При периодических занятиях улучшается сон, аппетит, повышается трудоспособность. Это прекрасное средство укрепления здоровья полезно всем – и пожилым людям и детям. А подбирать упражнения нужно с учетом возраста, состояния здоровья, подготовленности. Зарядка в идеале должна проводиться на свежем воздухе и сочетаться с легкой пробежкой, но если такой возможности нет, то помещение должно быть хорошо проветриваемым.

Для занятий необходимо подобрать одежду, не сковывающую движений. При наличии определенных проблем со здоровьем можно и даже нужно вводить в свой комплекс утренних упражнений и некоторые упражнения лечебной физкультуры. Она подразделяется на общую и специальную. Общая оказывает общеукрепляющее воздействие на организм, а специальная воздействует на определенный орган. В первую очередь лечебная физкультура используется при заболеваниях и травмах костей и мышечного аппарата, это искривления позвоночника, последствия переломов костей, а также при остеохондрозе, сердечно-сосудистых и легочных заболеваниях, при ожирении и заболеваниях желудочно-кишечного тракта. Необходимо подобрать комплекс упражнений, подходящий именно вам и регулярно заниматься, а результаты не заставят себя ждать.



После гимнастики рекомендуются водные процедуры – влажное обтирание, душ. При выполнении упражнений необходимо следить за дыханием и самочувствием, интенсивные упражнения сочетать со спокойными, нормализующими дыхание. Главное, чтобы, как и при любом другом занятии, чтобы гимнастика доставляла вам и вашему ребенку удовольствие. Пусть утренняя зарядка не носит принудительный характер для малыша, разнообразьте движения, превратите гимнастику в игру, только вы знаете, что любит ваш ребенок и как его увлечь. И будьте всегда рядом с ребенком, выполняйте все упражнения вместе с ним, это сблизит вас еще больше, да и принесет уйму пользы для вашего здоровья.

## Общие правила для домашней зарядки



- Утренняя зарядка не может полноценно заменить подвижные игры или специальные физические упражнения
- Одежда для зарядки не должна стеснять движения

- Во время занятий предложите ребёнку сначала, например, сделать одно упражнение для рук и плечевого пояса, затем 2 – 3 упражнения для туловища и 2 – 3 упражнения для ног.
- Заканчивать гимнастику лучше всего спокойной ходьбой
- Продолжительность занятий с младшими детьми должна составлять около 5 минут, а со старшими детьми около 8 минут.
- Не следует включать в домашнюю зарядку упражнения, требующие от ребёнка напряжённого внимания.
- Занятия должны иметь определённую последовательность. Первые упражнения не должны требовать большие затраты сил, а последующие можно выполнять с большей нагрузкой.
- Упражнения, вовлекающие большие группы мышц требуют меньшего количества повторений.
- Если ребёнок теряет интерес к каким-то упражнениям, постарайтесь их заменить.