

Консультация для родителей «Наш день начинается с зарядки»



Утренняя гимнастика в детском саду имеет большое оздоровительное значение и является обязательной частью распорядка дня. Это комплекс специально подобранных упражнений, которые проводятся с целью настроить, «зарядить» организм ребенка на весь предстоящий день. Воспитатели подбирают упражнения с учетом возраста: детям должно быть не только по силам выполнять их, но еще и интересно.

Утренняя гимнастика проводится в определённые часы до завтрака, поэтому старайтесь привести ребёнка в детский сад без опозданий так, чтобы ребёнок успел её сделать.

Зарядка для детей важна чрезвычайно, так как укрепляет здоровье, помогает сопротивляться против ежедневной атаки всевозможных вирусов и инфекций, закалиться и укрепить силы.

Любые спортивные занятия с малышом нужно проводить в весёлой и игровой форме, и каждый раз вносить в них что-то новое. Ведь занимаясь с малышом, взрослые и сами получают заряд бодрости и веселья на целый день.

Любые упражнения с ребятами хорошо делать под подходящие стишки, можно любимые игрушки тоже приобщить к такому важному делу:

Вышли звери на зарядку,
Рассчитались по порядку.
Рядом с ними - ребяташки,
И девчонки и мальчишки.
Упражнения начинаются,
Лапки кверху поднимаются.

Ну, а мы поднимем ручки
Высоко, до самой тучки!
Вот идёт мохнатый мишка,
Громко топает топтыжка.
Косолапому поможем,
Мы пройдем как мишка, тоже.

Топ да топ, топ да топ
И в ладоши хлоп да хлоп!
Скачет зайка на лужайке,
Мы попрыгаем, как зайка.
Ножки вместе, скок- поскок!
Веселей скачи дружок!
Пчёлки крылышками машут,
Над цветами дружно пляшут.
Ручки в стороны расставим,
Словно крылышки расправим.
Замахали, полетели

И как пчёлки загудели:
Ж-ж-ж!
Вот копытца замелькали-
Это кони поскакали.
Пробежимся, как лошадки,
На носках, потом - на пятках.
Вот и кончилась зарядка!
До свидания, ребятки!
Если очень захотите,
Завтра снова приходите.

Вам больше не придётся заставлять малыша делать зарядку каждое утро!

Предлагаем вашему вниманию веселую гимнастику, которую ребёнок будет делать сам, с великим удовольствием. Она принесёт вам с малышом пользу и заряд положительных эмоций на весь день.

Такая гимнастика называется «Зарядка – подражалка». Смысл её в том, чтобы выполнять упражнения, имитируя различных животных, людей и т. д. Каждое упражнение вы должны сами показывать малышу, а он будет повторять за вами. Ваша задача следить, чтобы ребёнок выполнял упражнения правильно.

Веселая гимнастика

1. Начнём с подражания кошке. Для этого поднимите руки вверх и хорошенько потянитесь, выпрямляя спину. Это не хитрое упражнение очень полезно для позвоночника. Проследите, чтобы малыш сделал его правильно.
2. Изображаем зайку. Пусть малыш держит ручки у груди, кисти опустит вниз и начнёт прыгать, как зайка, от одного конца комнаты до другого, и обратно. Также это упражнение можно выполнять, имитируя воробушка (в данном случае руки должны быть на поясе). Ребёнок может подпрыгивать по 10-15 раз.
3. Затем изобразите медведя. Пусть малыш слегка наклонится, расслабленные руки опустит вниз, ступни повернёт внутрь. И начнёт медленно шагать, переваливаясь из стороны в сторону. Затем пусть малыш походит на наружной поверхности стоп.
4. Изображаем лошадку. Руки сгибаем в локтях, встаём на цыпочки и начинаем шагать по комнате, высоко поднимая колени.
5. Лягушка. Приседаем на корточки, руками упираемся в пол и, отталкиваясь ногами, прыгаем вперёд.

7. Дерево. Поднимем руки вверх и начинаем раскачиваться (делаем наклоны) из стороны в сторону, как будто дует ветер.

8. Бабочка. Поднимем руки в стороны и начинаем порхать, как бабочка (или как птичка).

9. Пловец. Начинаем вращать то одной, то другой рукой (поочередно, как будто мы плывём по реке).

10. Зверёк прячется в травке (приседания). Руки либо на поясе, либо за головой. Начинайте поочередно приседать и вставать.

11. Утёнок. Пусть малыш присядет, руки на поясе, и в таком положении (не вставая) попробует шагать, переваливаясь по комнате.

12. Лягушка. Ребенок сидит на корточках, упираясь руками в пол, затем говорит «ква!» и прыгает вперед, выпрямляясь и поднимая вверх руки, затем снова садится на корточки.

13. Цапля. Ребенок стоит и караулит лягушку: на одной ноге, лодыжка другой, согнутой в колене ноги прижата к ней, руки в стороны; затем меняем ногу.

14. Закончим наши упражнения полезным растягиванием. Снова изобразим киску. Встаньте на четвереньки, начните прогибать спину вниз, приговаривая «Киска добрая», затем выгибайте спину вверх, приговаривая «Киска злая», сделайте примерно 10 раз.

Вот такие несложные, но эффективные упражнения принесут вам и вашему малышу весёлое настроение на весь день!

Подобные упражнения вы можете придумывать вместе с малышом. Главное, включить воображение и ненадолго впасть в детство.

Увлекайте кроху своим примером, для этого делайте все упражнения весело, с азартом. Очень скоро ваш малыш запомнит незамысловатые стишки и те движения, которые нужно под них выполнять. Попробуйте, это не только полезно, но и очень весело!

Желаем Вам успехов!