

«На зарядку становись!»

Утренняя зарядка – что нужно знать о ней, чтобы она приносила радость и положительный эффект?

О пользе утренней гимнастики в детском саду сказано и написано много. Зарядка, являясь важной частью режима двигательной активности дошкольника, безусловно, приносит огромную пользу для каждого ребенка: пробуждает организм после ночного сна, обеспечивает заряд энергии и отличное настроение на весь день, улучшает самочувствие.

Очень часто дети опаздывают на утреннюю гимнастику по вине родителей. Потому -что многие родители считают, что нет большой необходимости соблюдать режим дня в детском саду! Попробуем вам объяснить, что вы не правы. Утренняя гимнастика в коллективе имеет много положительных сторон, и нередко ребёнок в детском саду охотно выполняет упражнения потому, что занимаются все дети.

Утренняя гимнастика должна проводиться систематически. Систематически тренируя крупные группы мышц, мы активизируем обменные процессы:

- создаём благоприятные условия для питания всех клеток и тканей организма,
- укрепляя мышцы брюшного пресса, мы улучшаем процессы пищеварения,
- разрабатывая мышцы спины, мы формируем правильную осанку.

Это особенно важно в дошкольном возрасте, когда происходит формирование изгибов позвоночника, завершающееся в 11-13 лет.

Во-первых, не следует путать эти два понятия – утренняя зарядка и физическая тренировка. Утренняя зарядка преследует цель ускорить приведение организма в работоспособное состояние после сна, повысить общий тонус и настроение, устранить сонливость и вялость. Она не предназначена для того, чтобы тренировать организм.

Во-вторых, утренняя зарядка должна состоять исключительно из упражнений на гибкость, подвижность, дыхание. Этот вид физической деятельности призван усиливать ток крови и лимфы, активизировать





обмен веществ и все жизненные процессы, ликвидировать застойные явления после сна. Утренняя зарядка исключает использование упражнений на силу и выносливость.

В-третьих, в качестве исходных положений используются положения, сидя и лежа. Можно начать делать утреннюю зарядку не вставая с постели. Выполнять упражнения нужно медленно и без резких движений. Нагрузка и интенсивность утренней зарядки должны быть значительно меньше, чем при дневных тренировках. В целом утренние физические нагрузки не должны вызывать утомления. Ведь организм еще не совсем проснулся и не может работать с полной отдачей.

Упражнения для мышц спины и живота и развития гибкости позвоночника. Например, приседания с легким наклоном головы вперед или наклоны корпуса вперед. При этом руки касаются голеней, потом корпус выпрямляется, руки отводятся за спину. Эти упражнения дают большую нагрузку и должны следовать за более легкими, такими как дыхательные.

Затем должны снова идти упражнения, способствующие расширению грудной клетки. Например, поднятие рук в стороны до уровня плеч и их опускание. Упражнения с большей нагрузкой, например наклоны и приседания, выполняются по два-три подхода.

После всех упражнений нужен кратковременный бег или подпрыгивания (секунд 10–15). Заканчивают гимнастику ходьбой на месте, во время которой стараются нормализовать дыхание.

Уважаемые родители! Соблюдайте режим дня в детском саду и дома во благо наших с вами детей.

**Воспитатель первой квалифицированной категории
Павликова Татьяна Геннадьевна**