

ВЕСЁЛЫЕ ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ

Памятки

Начинай новую жизнь не с понедельника, а с утренней зарядки.



- любая привычка появляется на 21-й день. Делайте зарядку - привыкайте к хорошему;
- лучше заниматься в проветренной комнате;
- комплекс и схему занятий с детишками до года лучше оговорить с педиатром;
- никаких резких движений – все упражнения мы выполняем бережно и осторожно;
- зарядка строится по принципу «от простого к сложному»;
- не мечтайте о рекордах – это утренняя зарядка для бодрости и радости, а не школа олимпийского резерва;
- если ребенок запыхался или устал, нужно сделать перерыв – например, походить, глубоко дыша;
- идеальным дополнением к утренней разминке для детишек старшего дошкольного возраста станут обтирания.



Итак, с чего начать? Утренняя гимнастика не предполагает серьезных нагрузок, она предназначена на то, чтобы переход между сном и бодрствованием сделать плавным. И если превратить зарядку в увлекательную игру-пятиминутку, то она станет хорошей привычкой или доброй традицией. Тем более, ребенка совсем несложно уговорить побегать и попрыгать. Упражнения можно и нужно постоянно менять, какими они будут, зависит только от вашей с ребенком фантазии.

Любая зарядка начинается с *разогрева* – потягивания и нескольких глубоких вдохов, ходьбы на носочках, плавных поворотов головы и корпуса. Двух минут вполне достаточно.

Далее приступаем к основному комплексу упражнений – *наклоны, приседания, прыжки*. Все обыгрываем - ходим как *уточка*, спинку выгибаем как *кошечка*, ручками порхаем как *бабочка*.



В конце зарядки снова потягиваемся и восстанавливаем дыхание. Вот и все – 5-7 минут и мы сделали большой подарок для хорошего начала дня и нашего детского здоровья.

Если в этот день погодные условия позволяют, то на время проведения зарядки можно выйти с детьми на свежий воздух, например, на террасу или во двор. Можно провести вместе с детьми не только общеукрепляющий комплекс разученных движений, но и парочку упражнений из артикуляционной гимнастики, например, стоя перед зеркалом. Ведь упражнения для язычка и ротика можно проводить всюду, не только за столом!

Регулярная утренняя зарядка для детей станет вашим первым помощником в обучении самоорганизации и самодисциплине ребенка. Для дошкольников это пригодится во время начала учебы в первом классе. Вы сможете избежать утреннего стресса, да и сопротивляемость организма к атакам вирусов и других микроорганизмов в значительной степени повысится.

*Ни мороз мне не страшен, ни жара.
Удивляются даже доктора,
Почему я не болею,
Почему я здоровее
Всех ребят из нашего двора.
Потому что утром рано
Заниматься мне гимнастикой не лень,
Потому что водою из-под крана
Обливаюсь я каждый день!*

Традиционные занятия утренней гимнастикой у нас выпали из распорядка дня. Бешеный ритм жизни расплывает наше утро вплоть до минут, и зарядка под самыми разными предлогами откладывается – «не успеваем», «торопимся», «опаздываем», «начнем с понедельника». В итоге – умываемся, одеваемся и бежим на работу, в сад или в школу. И все эти манипуляции проделываем, спя на ходу.

Может, стоит попробовать провести утро иначе? Благодаря несложным упражнениям за 5-10 минут организм «просыпается», самочувствие улучшается, внимание пробуждается. Да и само слово «зарядка» о многом говорит. Данным-давно цифрами и фактами доказано, что дети, которые занимаются физкультурой, крепче спят, меньше болеют, лучше соблюдают режим и учатся, никогда не жалуются на отсутствие аппетита. Мечта родителей, не правда ли? А мы продолжаем: «Так вперед за мечтой...».

Польза утренней зарядки велика для всех, но для детей особенно. Когда организм только развивается, движения только начинают осваиваться, а дыхание то и дело сбивается, именно начало дня с физических упражнений способствует гармоничному росту и развитию ребенка.

Поглаживания животика по часовой стрелке ползет для малышей с коликами, разведение ножек и ручек в стороны, «велосипед», «лягушка», приседания лежа, переворачивания и, конечно же, маминo внимание и улыбка – главные «упражнения» для грудничка. Такие упражнения лучше всего делать, ласково разговаривая с ребенком, приговаривая и подпевая потешки и песенки.

*Мы проснулись, потянулись,
Вместе солнышко улыбнулись!
Потягушечки, порастушечки!
Ты мне ручки подай –
И с кровати вставай!*

Все то же самое можно делать и с детьми постарше, добавляя новые элементы. Малыш научился ползать или в восторге от прыжков на диване, а может, ему нравится тинуться за любимой игрушкой или висеть на перекладине (как вариант, на маме)? Все «достижения» и «пристрастия» выстраиваем в первые тренировки. Так, легко и просто, в игре, утро малыша становится добрым, бодрым и веселым.

ЗАРЯДИСЬ ЗДОРОВЬЕМ!

Санбиюлетьен разработан педиатрическим отделением
ГБУЗ РБ Больница скорой медицинской помощи г.Уфа:
Казаковой И.В. – заведующей отделением,
Кашфуллиной Э.М. – старшей медсестрой,
Новиковой М.И. – педагогом.
Год выпуска: 2013г.