

## «О пользе утренней гимнастики»

Много всего сказано в пользу утренней зарядки. Она рекомендована всем, независимо от возраста человека и других физических нагрузок. И уж тем более она полезна самым маленьким.

Приучая детей с малых лет выполнять утренние упражнения, родители на все будущие годы закладываете фундамент, вырабатывая привычку делать утреннюю зарядку. И, разумеется, вместе с ними занимаются сами.

### Что дает зарядка?

Малыш просыпается с помощью утренней гимнастики, получает заряд бодрости на целый день, у него укрепляются мышцы, суставы и связки, позвоночник и иммунная система, улучшается аппетит, сон, ускоряется кровообращение, совершенствуются нервные процессы, ускоряется рост, способствует умственному развитию. Гимнастика нацелена на то, чтобы переход между сном и бодрствованием сделать мягким и гармоничным.

Родителям необходимо проконсультироваться с педиатром о возможных противопоказаниях или подборе упражнений. А в целом зарядка для детей – необходимое условие для гармоничного развития ребенка.

Вводить зарядку в распорядок дня можно с двухлетнего возраста. Выполнять упражнения следует каждое утро (*не считая периоды болезни малыша*) всегда в одно время: после сна, натощак, в проветренном помещении.

Одежда ребенка не должна сковывать его движений, а лучше и вовсе проводить зарядку в трусиках и босиком. В детской зарядке не должны использоваться гантели и другие утяжелители. Нельзя перенапрягать малыша. Зарядка должна продолжаться от 5 до 15 минут, и нужно строго следить за его осанкой, правильным исполнением упражнений и дыханием.

Так как объяснить маленькому ребенку, что зарядка очень полезна для его организма, пока невозможно, лучшей мотивацией малыша к зарядке является личный пример. Детям свойственно повторять все за взрослыми, и

если ребенок увидит, с каким удовольствием родители делают зарядку, он обязательно присоединится к ним. Проводить зарядку лучше под любимую музыку ребенка, и сделать упражнения своеобразным ритуалом – пусть это будет игра. Тогда утренняя зарядка станет малышу в радость.

Хотелось бы отметить, что ребенку нужно правильно дышать через нос. Чтобы лучше это контролировать, следует включать упражнения со звуками на выдохе («с-с-с»; «ш-ш-ш»).

Нужно контролировать безопасность ребенка, но не подавлять при этом его активность. Сравнивать достижения ребенка нужно только с его личными прошлыми результатами. Чаще следует хвалить его за успехи и вселять уверенность.

#### **Зарядка должна быть:**

Постепенной. От простого упражнения к сложному. Нагрузка увеличивается и снижается так же постепенно, чтобы привести организм в относительно спокойное состояние.

Разнообразной. Примерно каждые 10 дней следует заменять 1-2 упражнения, чтобы поддерживать интерес ребенка. Включать в зарядку разнообразные предметы: мячи, скакалки, флажки, любимые игрушки. Придумывать названия для упражнений («самолетик», «петушок», «зайчик», «ракета»).

Регулярной. Оздоровительный эффект достигается только с помощью систематического выполнения. Ежедневно тренируя крупные группы мышц, мы активизируем обменные процессы, создаем благоприятные условия для питания всех клеток и тканей организма. Надо стараться как можно раньше воспитывать у ребенка привычку делать каждый день зарядку.

Умеренной. Все упражнения желательно выполнять в умеренном темпе во избежание переутомления ребенка

Доступной. Упражнения должны быть простыми и знакомыми, чтобы детям не пришлось затрачивать много усилий для их освоения.

Зарядку для детей, как и для взрослых, следует начинать с проведения разминки. Она может состоять из таких упражнений, как потягивания в сторону и вверх. Они помогают пробудиться и растянуть позвоночник.

Следующая стадия зарядки – разогрев, например, ходьба на месте или по периметру комнаты. Также сюда можно добавить ходьбу на носочках, пятках, внешней и внутренней стороне стопы. Это предотвратит появление плоскостопия и сформирует нормальное развитие ножных мышц.

Главная часть зарядки должна состоять из упражнений, выполняемых с нарастающей интенсивностью, которые укрепляют мышцы, суставы и сухожилия. В их число входят приседания, укрепляющие мышцы ног и спины, наклоны вперед/назад, укрепляющие мышцы спины и брюшного пресса, наклоны в стороны, способствующие укреплению боковых мышц туловища, махи руками и ногами, придающие суставам эластичность, а также отжимания, развивающие плечевой пояс и спину.

Заключительным этапом зарядки должна быть ходьба на месте, сопровождающаяся подниманием и опусканием обеих рук через стороны. Это успокоит сердцебиение и нормализует дыхание.