

Консультация для родителей «На зарядку становись!»

*Подготовила инструктор по физической культуре
Кузьминых В.А.*

День ребёнка всегда должен начинаться с утренней гимнастики. Гимнастика укрепляет мышцы, вырабатывает хорошую осанку, улучшает дыхание и кровообращение, стимулирует работу внутренних органов, усиливается обмен веществ. Кроме оздоровительного значения гимнастика имеет и воспитательное значение. Поэтому утреннюю гимнастику и называют «зарядкой». Она создаёт настрой на весь день.

Во многих семьях взрослые делают гимнастику, но для ребёнка необходимо подбирать специальный комплекс гимнастических упражнений, чтобы утренняя гимнастика дала правильный эффект.

Для того чтобы утренняя гимнастика дала положительный настрой необходимо:

- делать гимнастику в хорошо проветренном помещении или на свежем воздухе;
- одежда и обувь ребёнка должна быть предназначена для выполнения физических упражнений;
- начинать гимнастику необходимо с различных упражнений в ходьбе (ходьба на носках, на пятках, высоко поднимая колени), используя при этом различные упражнения для рук (руки вверх, в стороны, за голову, перед собой);
- так же можно предложить различные виды бега (бег на носках, высоко поднимая колени «как лошадка», между кубиками «змейкой» и т.д.);

Упражнения ребёнку необходимо показывать чётко и конкретно, при этом обязательно контролировать дыхание, следить за качеством выполнения заданий.

Для повышения интереса детей можно проводить гимнастику, сопровождая различными имитационными упражнениями (машем руками, как крылышками, прыгаем, как зайки, идём на носочках, как мышки и т. д.).

Занимаясь гимнастикой, можно использовать небольшие стихотворения.

Упражнения для гимнастики: должны быть доступны возрасту ребёнка, разнообразны и охватывать все основные группы мышц (рук, спины, живота, ног).

Большую роль в выполнении утренней гимнастики играет пример родителей.

Совместное выполнение упражнений доставит радость и создаст положительный настрой на весь день.

Пусть каждая семья будет здорова!

Комплекс утренней гимнастики № 1

1. Обычная ходьба, ходьба на носках (руки вверх), ходьба на пятках (руки за голову), ходьба с разным положением рук (руки в стороны, за спину, к плечам) не прекращая ходьбы; бег между кубиками «змейкой».

2. Комплекс упражнений без предметов.

- И.п. – стойка ноги на ширине ступни, параллельно, руки на пояс.

1- руки в стороны;

2-руки вверх, поднимаясь на носки;

3-руки в стороны;

4-вернуться в исходное положение. (6 раз)

- И.п. – стойка ноги на ширине плеч, руки за голову.

1-поворот туловища вправо, руки в стороны;

2-вернуться в исходное положение.

То же влево (6 раз).

- И.п. – стойка ноги на ширине ступни, параллельно, руки вниз.

1-руки в стороны;

2-наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног.

3-выпрямиться, руки в стороны;

4-вернуться в исходное положение (6 раз).

- И.п. – основная стойка, руки на пояс.

1-2 – присесть, руки вынести вперед;

3-4 вернуться в исходное положение (6 раз).

- Прыжки на двух ногах на месте или вокруг себя.

Ходьба по комнате, по «массажным дорожкам», упражнения на дыхание.

Комплекс утренней гимнастики № 2

1. Ходьба по комнате между кубиками, бег между кубиками.

2. Комплекс упражнений с кубиком.

- И.п. – стойка ноги на ширине плеч, кубик в правой руке внизу.

1- руки через стороны вверх, переложить кубик в левую руку;

2- исходное положение (6 раз).

- И.п. – стойка на ширине плеч, кубик в обеих руках внизу.

1- кубик вверх;

2- поставить кубик на пол;

3- выпрямиться;

4- наклониться, взять кубик, вернуться в исходное положение.

(Повторить 5 раз).

- И.п. – стойка на коленях, кубик в правой руке.

1- поворот вправо, кубик поставить у носков ног;

2- выпрямиться, руки на пояс;

3- вернуться, взять кубик;

4- вернуться в исходное положение (6 раз).

- И.п. – сидя на полу, руки в упоре сзади, кубик зажат между стопами ног.

1-2- стараясь не уронить кубик поднять прямые ноги вперёд-вверх;

3-4- исходное положение (5-6 раз).

5. И.п. – основная стойка руки вдоль туловища, кубик на полу перед ногами.

Прыжки вокруг кубика на правой и левой ноге попеременно, в чередовании с ходьбой.

Ходьба по комнате, по «массажным дорожкам», упражнения на дыхание.