

Консультация для родителей «Утренняя гимнастика - залог бодрого настроения».

Утренняя гимнастика в коллективе имеет много положительных сторон, и нередко ребёнок в детском саду охотно выполняет упражнения потому, что занимаются все дети.

Утренняя гимнастика – это ежедневная процедура, которая обязательно должна проводиться и в дни праздников, и в то время, когда ребёнок выезжает с родителями на отдых в одно и то же время, продолжительностью 5-10 минут.

Во время выполнения утренней гимнастики у ребёнка учащается дыхание, розовеет лицо, он может немного вспотеть. Всё это совершенно естественные признаки легкого возбуждения и утомления при активной мышечной деятельности. Наблюдая за ребёнком, родители могут отметить, что при небольшом утомлении во время физических упражнений настроение ребёнка останется спокойным, ровным, он бодр, жизнерадостен, у него хороший аппетит, сон.

Для утренней гимнастики подбираются упражнения, доступные детям, соответствующие строению и функциям опорно-двигательного аппарата дошкольников.

Одежда для утренней гимнастики должна быть изготовлена из натуральных, лёгких материалов, на ногах — удобная обувь или носки. Можно заниматься и босиком.

Очень часто родители сталкиваются с тем, что ребенок отказывается выполнять те или иные задания и упражнения. Не нужно его ругать. Возможно, ему тяжело выполнять их или просто неинтересно. И тут к вам на помощь придет ваша фантазия. Вместо простых махов руками можно предложить ребенку стать птичкой и полететь в теплые края, можно превратиться в зайчиков и прыгать от кустика к кусту, можно стать косолапым мишкой, который собирает шишки, и тогда приседания не покажутся ребенку такими скучными и рутинными.

Вот несколько советов по проведению зарядки с вашим малышом:

Совет № 1. Правильно выбирайте упражнения, и конечно же количество повторений. По мере взросления ребенка увеличивайте сложность и количество упражнений.

Совет № 2. Следите за состоянием вашего ребенка. Дыхание должно быть ровным и ритмичным. Пульс не должен превышать 150 ударов в минуту.

Помните, что утренняя гимнастика должна подготовить организм ребенка, пробудить его, а не перегрузить. Поэтому не стоит давать малышу чрезмерную нагрузку, ведь это может привести к тому, что ребенок просто потеряет интерес к физическим упражнениям.

Совет № 3. Амплитуду движений, их скорость и интенсивность необходимо увеличивать постепенно.

Не стоит резко начинать то или иное упражнение. Сначала нужно делать медленно, чтобы избежать травм, затем уже быстрее и ритмичнее. Начинать зарядку нужно с упражнений для мышц плечевого пояса и заканчивать прыжками и подскоками. В конце утренней гимнастики рекомендуются упражнения на восстановление дыхания, такие как ходьба в умеренном темпе, ходьба на носочках как «мышки».

Совет № 4. Упражнений должно быть не более 5–8.

Совет № 5. Комплекс упражнений периодически надо менять.

Обычно, комплекс утренней гимнастики меняется каждые 2 недели, но если ребенку очень понравились какие-то определенные упражнения, то можно их оставить. Ведь главная цель – это привить интерес к здоровому образу жизни. Например, в упражнении с приседаниями можно первые 2 недели поиграть в лилипутов и великанов, а потом превратиться в лягушонка, который спрятался и ждет, когда же пролетит комарик, чтобы его поймать, высоко выпрыгивая вверх. Здесь, родители, широкий простор для вашей фантазии!

Совет № 6. Время проведения зарядки 10 – 12 минут.

Не стоит перегружать утреннюю гимнастику упражнениями, иначе вы добьетесь обратного эффекта: не взбудорите ребенка, а только утомите. А вам это не нужно! Учитывайте это!

Совет № 7. Хвалите своего малыша!

Высокая самооценка – один из мощных стимулов для ребёнка выполнять любую работу, будь то домашнее задание или утренняя гигиеническая гимнастика. Всемерно поддерживайте в своём ребёнке высокую самооценку — поощряйте любое его достижение, и в ответ вы получите ещё большее старание. На занятиях физической культурой необходимо выдерживать единую «линию поведения» обоих родителей – не должно быть противоположных распоряжений (мама – «хватит бегать»; папа – «побегай ещё минут пять»). Если это происходит, ни о каком положительном отношении ребёнка к физкультуре просто не может быть и речи.

Совет № 8. Не ругайте своего ребенка!

Формирование движений происходит при участии речи. Речь является одним из основных элементов в двигательных-пространственных упражнениях.

Движение — это жизненная необходимость для развития ребенка.

Благодаря движению окружающий мир открывается малышу во всем многообразии.

Память, мышление, речь ребенка станут более совершенными, если взрослые - родители, педагоги возьмут себе в помощники двигательную активность.

С уважением инструктор по физкультуре Ковальчук Л.А.