

# КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Рекомендации по проведению утренней гимнастики  
дома



Утренняя гимнастика благотворно действует на центральную нервную систему. Когда ребенок просыпается утром, то клетки коры его головного мозга находятся еще в полусаторможенном состоянии. Это проявляется в сонливости, некоторой скованности движений, иногда в капризах. Недаром существует поговорка - «Встал с левой ноги».

Во время гимнастики в работающих мышцах возникают раздражения, передающиеся по центростремительным путям в головной мозг. Эти нервные импульсы возбуждают жизнедеятельность клеток коры больших полушарий. Поэтому после гимнастики появляется чувство бодрости, повышается работоспособность.

Начинать занятия утренней гимнастикой следует обязательно летом, когда тепло. В это время года ребенок быстрее привыкает к обтираниям тела водой, завершающим зарядку. Закалившись летом, дети с удовольствием выполняют утреннюю гимнастику и холодные обтирания в сумрачные осенние и зимние дни. Если зарядка и обтирания проводятся каждый день без пропусков, то организм ребенка крепнет и становится менее восприимчивым к простудным заболеваниям.

Приучать детей к утренней гимнастике надо с четырех лет. Тогда к пяти-шестилетнему возрасту занятия зарядкой войдут в твердо укоренившуюся привычку, а в семь-восемь лет ребенок будет проделывать упражнения самостоятельно, без особого побуждения со стороны взрослых.

В зависимости от возраста ребенка изменяется количество и характер упражнений утренней гимнастики. Детям четырех лет достаточно проделывать 4-5 упражнений; пяти-шестилетним – 4-6 упражнений; семи-восьмилетним – 5-7 упражнений; девяти-десятилетним – 6-8 упражнений.

Ребенок четырех лет еще не в состоянии выполнять точные изолированные в отдельных суставах движения. Он не может низко наклониться вперед, не сгибая ног в коленях. Так же недоступны ему упражнения с поворотами туловища в положении стоя. Он будет поворачиваться всем телом, сдвигая при этом одну ногу с места.

Так же недоступны ему упражнения с поворотами туловища в положении стоя. Он будет поворачиваться всем телом, сдвигая при этом одну ногу с места.

Если ему предложить повернуть голову, то он повернет в ту же сторону и все туловище. Словом, в каждом движении у ребенка участвует все тело. Поэтому не следует предлагать четырехлетним детям такие упражнения, выполняя которые необходимо делать точные движения конечностями, головой, туловищем.

Упражнения для детей четырех лет должны быть конкретными и образными.

Конкретность упражнений достигается тогда, когда ребенку ставится ясная и доступная его пониманию цель движения.

«Возьми обеими руками палочку за концы и подними ее к потолку. Теперь положи палочку на землю так, чтобы она не стукнула». «Похлопай в ладоши над головой, а потом по коленям». В таких упражнениях цель движений совершенно конкретна и понятна ребенку. Поэтому он выполняет их легко и охотно.

Образным упражнение становится тогда, когда ребенок в своих действиях подражает каким-либо животным, машинам и т. п., хорошо знакомым ему по детским книжкам или личным наблюдениям. «Лети, как самолет», - и ребенок бежит, вытянув руки в стороны; «Сложись в комочек, как зайчик в клетке», - и дитя, присев на корточки, наклоняет голову к коленям. Такого рода упражнения наиболее доступны малышам.





Для детей пяти-шести лет зарядка составляется также из конкретных и образных упражнений. Но понемногу уменьшают количество раздражительных движений, больше включают упражнений с предметами (с мячом, скакалкой, гимнастической палкой) и в каждый комплекс зарядки вводят по одному-два упражнения без предметов, отвлеченного характера (поднять ручки вверх пошире и т. п.).

Каждое упражнение утренней гимнастики проделывают подряд: с четырехлетними детьми -3-6 раз, с пяти-шестилетними – 4-8 раз, с семи-восемилетними -6-10 раз, с девяти-десятилетними и старше – 6-12 раз. С детьми пяти лет и старше каждый комплекс упражнений выполняют в течение одной недели.

В следующую неделю дети проделывают тот же комплекс, но отдельные упражнения усложняются. На следующие две недели дают ребятам новый набор упражнений (в первую неделю — облегченный вариант, во вторую - более сложный и т. д.).

Проводя занятия с четырехлетними детьми и ребятами пяти-шести лет, не занимавшимся ранее утренней гимнастикой, первое время не следует точно придерживаться намеченных упражнений.

Если упражнение не заинтересовывает ребенка и выполняется без удовольствия, то лучше заменить его или уменьшить количество повторений. В течение первого года занятий зарядка должна носить характер игры. В дальнейшем постепенно, на протяжении двух-трех лет игра превращается в настоящую утреннюю гимнастику.

Гимнастика или зарядка – одна из наиболее распространенных форм применения физкультуры, состоящая из комплекса физических упражнений умеренной нагрузки. Зарядка тонизирует организм, повышая основные процессы жизнедеятельности – кровообращение, обмен веществ, дыхание.

**Утренней гимнастике** принадлежит большая воспитательная и оздоровительная роль. Систематические занятия утренней гимнастикой способствуют развитию у ребят правильной осанки, тренируют и усиливают деятельность всех органов и систем (сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной и т. д.), подготавливают организм ребенка к тем нагрузкам, которые предстоит ему преодолевать в процессе деятельности в течение дня.