Утренняя зарядка вместе с родителями

Линькова Ю.Р.,
Инструктор по физической культуре МБДОУ № 57 «Лукоморье»

Уважаемые родители!

Хочется напомнить Вам, что детям дошкольного возраста необходима физическая активность. Важнейшим условием воспитания здорового ребенка является двигательная активность, которая оказывает благоприятное воздействие на формирующийся организм. Значимая роль в формировании двигательной активности принадлежит взрослым. Многое зависит от создания рационального двигательного режима в семье, включающего организованную и самостоятельную двигательную деятельность. К организованной деятельности относятся ежедневная утренняя гимнастика, подвижные игры и физические упражнения на воздухе и в помещении, а также [illegible]е с родителями прогулки на детской [illegible] в парке, лесу.

С чего можно начать формирование двигательного режима в семье? Самое простое – это с утренней зарядки. Организовать данный процесс совсем несложно, главное помнить про основные правила:

-временное ограничение 5-10 минут (в зависимости от возраста ребенка),

-одежда, не стесняющая движения,

-перед зарядкой не стоит есть и пить,

-зарядка должна состоять из 3 частей (вводная: ходьба, спокойный бег; основная: общеразвивающие упражнения; заключительная: дыхательная/пальчиковая гимнастика, гимнастика для глаз, самомассаж).

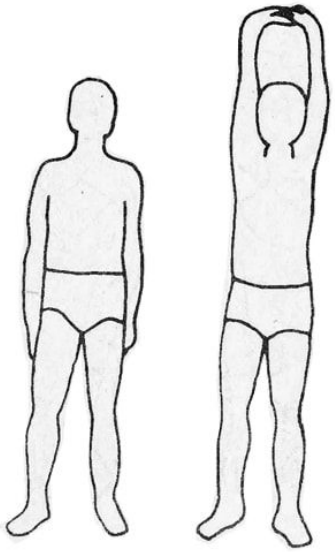
Для того, чтобы у ребенка сформировалась полезная привычка делать утреннюю гимнастику, предлагаем Вам комплекс упражнений, который включает в себя совместные со взрослыми задания!

1. Разминка

Ходьба обычная, ходьба на носках, ходьба на пятках, легкий бег, ходьба с разным положением рук (вверх, прямо, в стороны, на голову, за голову), ходьба на месте

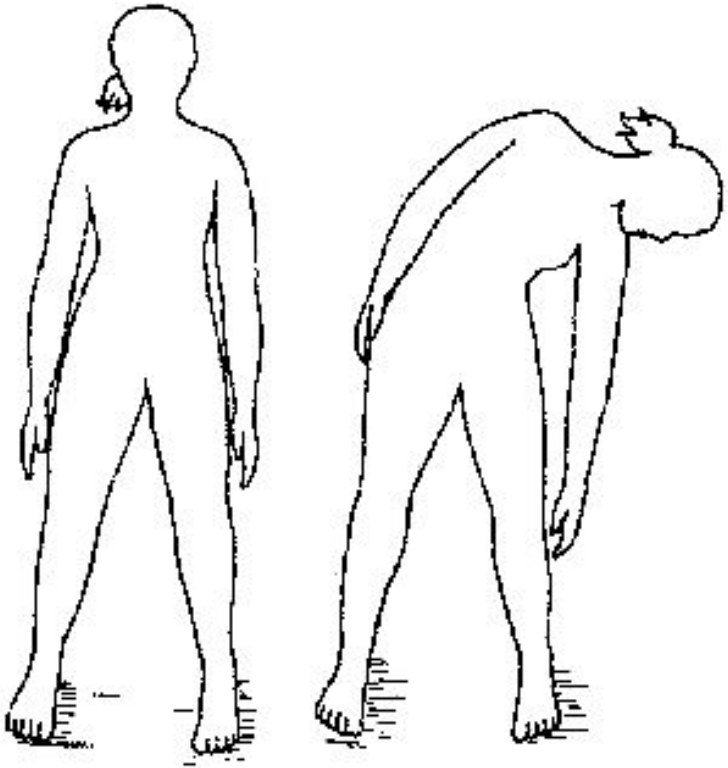
2. «Потягивание».

Исходное положение (далее И.П.): ноги вместе, руки внизу. Подъём на носки, руки поднять вверх, потянуться. Вернуться в И. П. Повторить 6 раз.



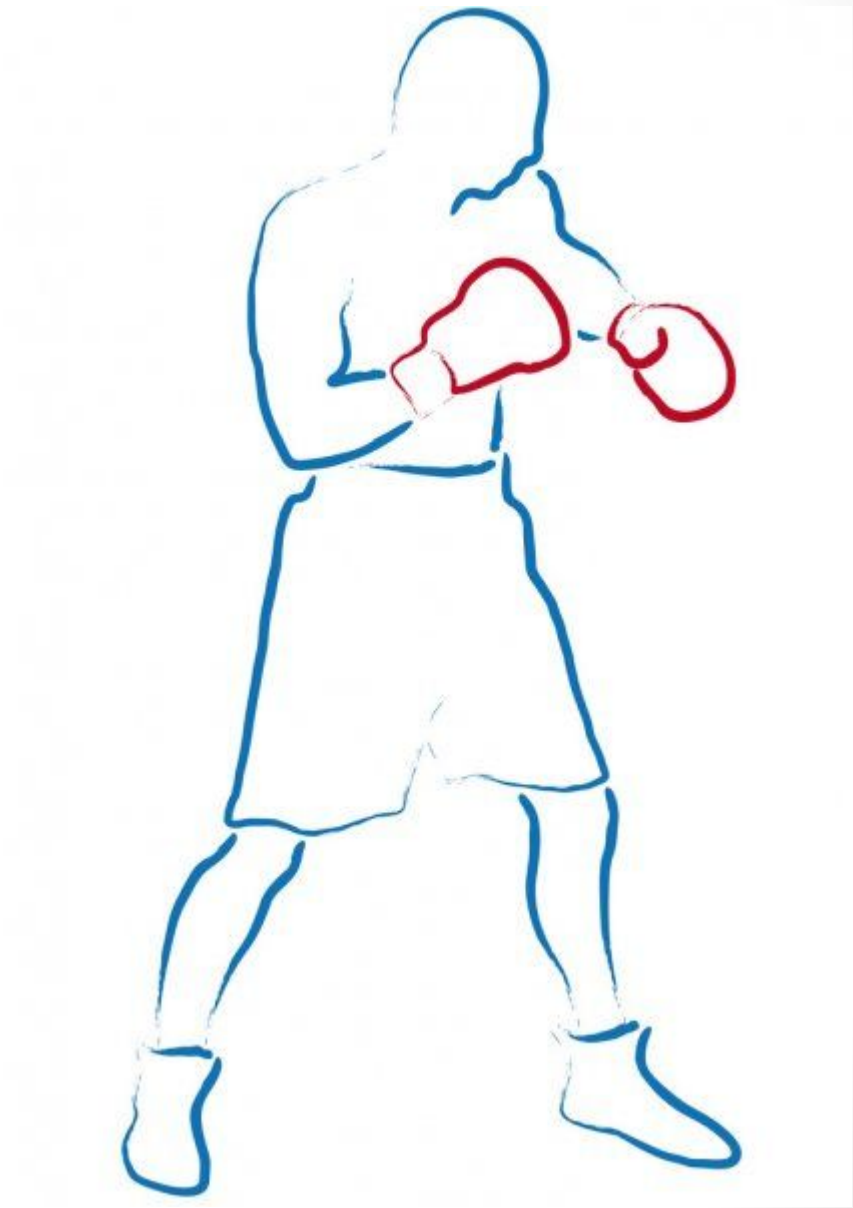
3. «Качели»

И. П.: ноги на ширине плеч, руки внизу. Наклоны туловища к правой/левой ноге. Повторить по 4 наклона в каждую сторону.



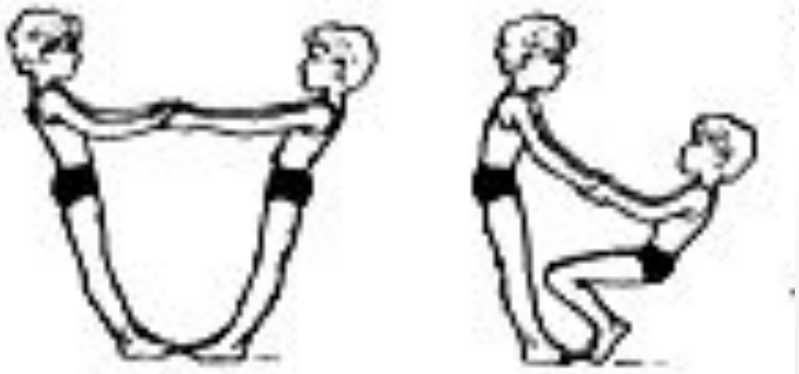
4. «Боксёры».

И. П.: Ноги врозь - одна впереди, другая чуть сзади, руки соединены в парах, упираются ладонями друг в друга. Попеременное выпрямление и сгибание рук в парах перед собой. Повторить 6 раз.



5. «Гномы – Великаны»

И. П.: лицом друг к другу, ноги вместе, руки сцеплены в парах, опущены вниз. Поочерёдное приседание в парах. Повторить по 6 приседаний каждому.

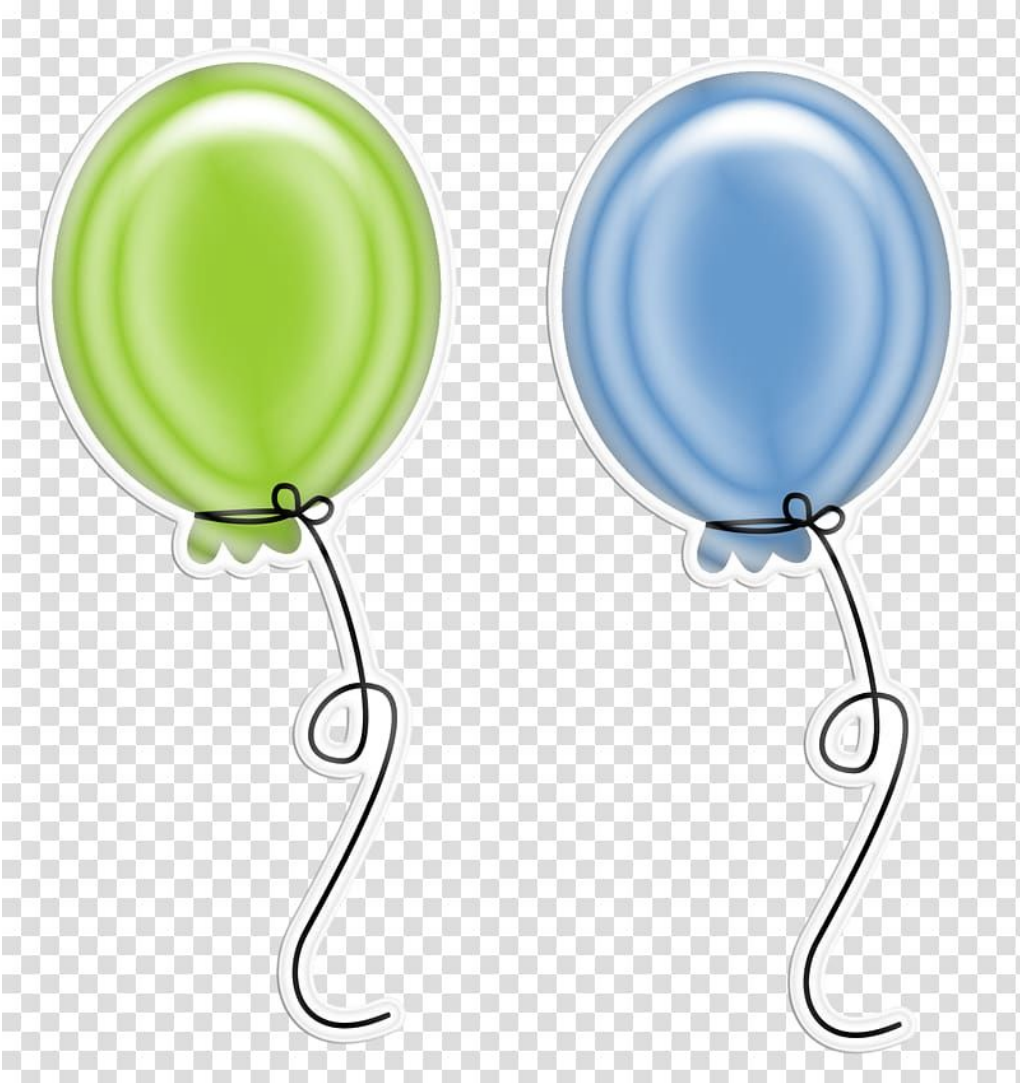


6. «Тяни – толкай»

И. П.: сидя на полу лицом друг к другу, ноги врозь, выпрямлены, соединены стопами друг с другом, руки сцеплены в парах. Поочерёдные наклоны туловища вперёд: один напарник за руки тянет на себя другого и отклоняется при этом назад. Повторить по 6 наклонов каждому.

«Надувание шарика»

Надуваем невидимый шарик. Важно помнить - вдох делаем шумный, короткий, активный. Выдох - абсолютно пассивный, уходит через рот.



Здоровье в порядке – спасибо зарядке!