Для чего нужна утренняя гимнастика?

*С помощью утренней гимнастики ребенок, да и взрослый, быстро стряхнет с себя остатки сна и включится в дневной ритм.

*Она нацелена на то, чтобы переход между сном и бодрствованием сделать мягким и гармоничным.

*Утренняя гимнастика позволяет организованно начать день, способствует четкому выполнению режима дня.

Какой должна быть утренняя гимнастика?

*В первую очередь регулярной, систематичной . Ведь оздоровительный эффект достигается с помощью систематического выполнения.

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

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

*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 заменяй 1-2 упражнения, чтобы поддерживать свой интерес . Включайте в зарядку разнообразные предметы: мячи, скакалки, флажки, любимые игрушки. Придумывайте названия для упражнений («самолет», «петушок», «зайчик», «ракета»).

Какова продолжительность утренней зарядки?

Продолжительность гимнастики зависит от возраста ребенка. Так, например:

-в 2-3 года это всего 5 минут;
-3-4 года 5-7 минут;
-4-5 лет 6-8 минут;
-5-6 лет 8-10 минут;
-6-7 лет 11-12 минут.

То есть с взрослением ребенка время увеличивается на 2-3 минуты.

Так же и увеличивается количество упражнений: 4-5 упражнений для детей дошкольного возраста.

Что включает в себя комплекс упражнений для утренней гимнастики ?

Утреннюю гимнастику условно подразделяют на три части : вводную, основную и заключительную. Каждая часть имеет свои задачи и содержание.

*Вводная часть подготавливает организм к выполнению более сложных упражнений и начинается с различных видов ходьбы (на носочках, пятках, боком, с высоким подниманием колен и т.д.) и бега с последующей ходьбой.

*Во второй, основной части ставят задачи укрепления основных мышечных групп, формирования правильной осанки, гибкости. Упражнения выполняют в определенной последовательности. Сначала упражнения для укрепления плечевого пояса и рук. Затем упражнения для мышц туловища, ног, упражнение на полу, прыжки.

*В заключительную часть входят различные виды ходьбы, бега. Закончить утреннюю гимнастику следует обязательно ходьбой с упражнением на дыхание, чтобы восстановить все системы организма.

Можно включить элементы здоровьесберегающих технологий, способствующие полноценному физическому развитию:

*Пальчиковые гимнастики,

*Упражнения для глаз,

*Упражнения для профилактики плоскостопия, самомассаж.

*После чего принять водные процедуры (умыться, обтереться).

Чего не следует делать!

*Не следует принимать пищу перед гимнастикой!

*Если вы плохо себя чувствуете или заболели!

*Проводить зарядку в плохом настроении!

*Не следует надевать на себя тесную и теплую одежду!

Текст подготовила:
Воспитатель I кв. категории
Варанкина С.А.

Муниципальное Бюджетное Дошкольное
Образовательное Учреждение Детский сад №470
г. Челябинска

«Лучшего средства от хвори нет – делай зарядку до старости лет!!!»

Г. Челябинск 2023г.