

Очень важно делать зарядку всей семьей! Вместе с мамой и папой малыш с удовольствием будет делать зарядку, и повторять за ними даже сложные упражнения.

Как правильно делать утром зарядку, чтобы это понравилось малышу, и он захотел снова ее выполнять. Для этого существует несколько правил:

- Разумно распределяйте нагрузку. Самое первое и главное правило проведения утренней зарядки для детей, которого должны придерживаться и строго ему следовать все родители без исключения, – это «не навреди!» Поэтому, конечно, рациональнее делать не более 2-3 повторов и не забывать, что паузы, передышки необходимы перед выполнением каждого следующего упражнения.

- Проводите зарядку в игровой форме. Удержать интерес ребенка – непростая задача. Если зарядка будет однообразной, если вы будете чересчур строгим тренером, то ребенку такие занятия точно не придутся по вкусу.

Идеально, когда зарядка длится не больше 10 минут.

- Вовремя укладывайте спать. Соблюдение режима – это гарантия бодрости с самого утра.

- выполнять упражнения сразу после сна;

- включить веселую музыку;

- нельзя перед зарядкой есть и пить.

Используя зарядку для малышей, можно добиться значительных успехов не только в физическом, но и в эмоциональном, психологическом развитии своего ребенка. Играя и занимаясь зарядкой, представляя себя в роли кенгуру или экзотической птички, дети приобретают своеобразный опыт и знания. А если при проведении зарядки для малышей использовать образы героев мультфильмов, то можно дать детям почувствовать себя в сказке, и радость их будет безгранична. Радуйте малышей, помогайте им расти здоровыми и крепкими.

МБДОУ ДС КВ №39
п. Ильского

Зарядка вместе



Подготовила: Крикун Н.Н.
2023 г.

Уважаемые родители, начните свой день с зарядки, особенно в выходной или если Вы не успеваете привести ребенка на гимнастику, проводимую в группе. Детям очень полезны массаж и физические упражнения, проводимые вместе с родителями.

Утренняя гимнастика обязательно должна быть систематической, а не от случая к случаю.

Выполняйте упражнения вместе с ребенком в виде игры. Не забывайте придумывать веселые и забавные названия выполняемым упражнениям: «прыгаем как зайчик», «покажи самолётик», «был большой, а стал маленький (приседания)» и т.п. Такие занятия хорошо проводить под любую детскую музыку.

Зарядка вырабатывает у детей привычку каждый день по утрам выполнять физические упражнения. Со временем эта полезная привычка переходит в потребность, тем самым

прививается культура здорового образа жизни у дошкольников.

Утренняя гимнастика в детском саду имеет большое оздоровительное значение и является обязательной частью распорядка дня.

Утренняя зарядка для детей очень полезна по ряду обоснованных причин:

Во-первых, у детей, регулярно занимающихся утренней зарядкой значительно лучше сопротивляемость к болезням, то есть крепче иммунитет.

Во-вторых, зарядка – это отличный способ быстро избавиться от утренней сонливости, она обеспечивает прилив энергии и бодрости.

В-третьих, ребенок, который привык начинать день с утренней зарядки, отличается дисциплинированностью и организованностью. Также утренние упражнения способствуют физическому развитию, укреплению опорно-двигательного аппарата.



Основные правила зарядки:

- Правило номер один – утренняя зарядка для детей должна выполняться с желанием.
- Второе правило - подобрать время. Выполнения зарядки по утрам заключается в подборе времени. Зарядка должна выполняться в определенные часы каждое утро. Никаких выходных и праздников. Исключением должна стать болезнь ребенка, его плохое самочувствие и вялое настроение. В этом случае нужно пропустить упражнения, но вернуться к ним на следующий день.