

УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА!!!



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. Прежде всего необходимо подготовить комнату - хорошо проветрив помещение.

Очень важно следить за правильностью выполнения упражнений и за осанкой ребёнка. Следите за его хорошим дыханием во время гимнастики, учить малыша не задерживать дыхание.

Старайтесь чтобы физические упражнения затрагивали все мышцы тела: упражнения для мышц шеи, рук и плечевого пояса, упражнения для мышц туловища и живота, упражнения для мышц ног. Утренняя гимнастика должна включать упражнения силового характера и упражнения на расслабление, а также очень желательны дыхательные упражнения.

Выполняйте упражнения вместе с ребенком в виде игры. Не забывайте придумывать весёлые 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 подходящую детскую музыку.

Мы предлагаем Вам один из возможных комплексов утренней гимнастики:

1. Стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены вниз. На вдох поднимаем руки вверх, в стороны, встаём на носки, потягиваемся и на выдох в исходное положение. Повторить 4 – 6 раз.
2. Стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены вниз. На выдохе спокойно приседать, опуская руки перед коленями на пол, и на вдохе возвращаться в исходное положение. Повторить 4 – 6 раз.
3. На спокойном дыхании выполнять наклоны в различные стороны: вперёд, назад (с осторожностью), в стороны. Повторить 2 – 4 раза в каждую сторону.
4. Стоя, ноги на ширине плеч, руки внизу. На выдохе делать поворот в сторону и хлопок руками над головой, на выдохе в исходное положение. Повторить 4 – 5 раз в каждую сторону.
5. Прыжки обеими ногами сначала на месте, затем прыжки вперёд – назад. Дыхание спокойное, упражнение длительностью 20 – 30 сек.
6. Заканчиваем зарядку спокойной ходьбой по комнате в течение 1 – 3 минут.

Уважаемые родители, в детском саду мы каждый день делаем утреннюю гимнастику. Старайтесь приводить своих детей вовремя, не опаздывайте. Помните – движение это жизнь!

Инструктор по физкультуре Князькова С.Н..
декабрь 2018г.