

**Зикункова Алена Геннадьевна,**  
**МАДОУ № 212 Кемерово**  
**Педагог дополнительного образования**

### **Здоровье в порядке- спасибо зарядке!**

В выходные, проводя время с семьей, уделите особое внимание тому, с чего начинается ваш день. С помощью утренней зарядки ребенок, да и взрослый, быстро стряхнет с себя остатки сна и включится в дневной ритм. Утренняя гимнастика способствует четкому выполнению режима дня, что решает воспитательные задачи. И если превратить зарядку в увлекательную совместную игру с мамой и папой, то это еще станет и хорошей традицией.

Как начинать утреннюю гимнастику? Для начала занятий не требуется никакой подготовки: поднимитесь сами, разбудите малыша (если не он разбудил вас), откройте форточку или окно (в зависимости от времени года), постелите коврик, включите музыку, оденьте ребенка в свободную одежду и вперед.

Чтобы зарядка принесла только пользу, придерживайтесь следующих правил:

- не следует принимать пищу перед гимнастикой.
- перенесите занятие, если ребенок плохо себя чувствует или заболел.
- Не следует раздражаться, если ребенок неправильно выполняет упражнения, нельзя проводить зарядку в плохом настроении!
- Не следует надевать на ребенка тесную и теплую одежду.

Обращайте внимание на правильное дыхание, ребенку нужно правильно дышать через нос. Чтобы лучше это контролировать, включайте упражнения со звуками на выдохе («с-с-с»; «ш-ш-ш»). Занимайтесь вместе с ребенком, это вызовет у малыша неподдельный интерес! Побольше хвалите его за успехи и вселяйте уверенность.

Придерживайтесь правила - от простого упражнения к сложному. Нагрузка увеличивается и снижается так же постепенно, чтобы привести организм в

относительно спокойное состояние. Примерно каждые 10 дней заменяйте 1-2 упражнения, чтобы поддерживать интерес ребенка.

Включайте в зарядку разнообразные предметы: мячи, скакалки, флажки, любимые игрушки. Придумывайте названия для упражнений («самолет», «петушок», «зайчики», «ракета»).

Упражнения выполняют в определенной последовательности. Сначала упражнения для укрепления плечевого пояса и рук. Затем упражнения для мышц туловища, ног, упражнение на полу, прыжки, бег. 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.

### **Какова продолжительность утренней гимнастики?**

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. То есть с взрослением ребенка время увеличивается на 2-3 минуты. Так же и увеличивается количество упражнений: от 4-5 упражнений для детей помладше; до 6-8 для детей старшего дошкольного возраста.

### **Предлагаем вашему вниманию комплекс утренней гимнастики «Веселые птички» :**

#### **1. «Совушка»**

*Днем я сплю, ночью летаю,  
Мышей добываю.*

И.п.-основная стойка. 1-руки через стороны вверх.

2-вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз.

#### **2. «Кукушка»**

*Кто сидит на суку*

*И кричит: «Ку-ку! Ку-ку!»*

И.п.—стоя на коленях, согнутые руки в стороны.

1-согнутые руки вперед, туловище слегка нагнуть вперед.

2-вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз.

### 3. «Дятел».

*Он на дереве сидит*

*И стучит, стучит, стучит.*

И.п. -сесть с прямыми ногами, руки в упоре сзади.

1-наклон вперед, руки с сомкнутыми ладонями к носкам ног.

2-вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз.

### 4. «Чистим перышки»

*Птички глазки открывают,*

*Перья чистить начинают.*

И. п. - лежа на животе, руки в стороны.

1-руки, ноги,головы поднять вверх.

2-вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз.

### 5. «Филин»

*Днем сидит он, как слепой,*

*А лишь вечер- на разбой.*

И.п.- стоя, ноги вместе, руки опущены. Прыжки ( руки и ноги в стороны - вместе) чередовании с ходьбой-20 раз.

В конце занятия ,для усиления оздоровительного эффекта можно перейти к принятию душа (температура 36 °С). Продолжительность процедуры вначале 30 с, постепенно она доводится до 2 мин. Сразу после душа энергично растирают тело сухим полотенцем. В дальнейшем в течение каждого месяца можно снижать температуру воды на 1 °С и довести ее до 25 °С.

**Выполняя наши рекомендации, вы сможете с успехом отметить -  
«Здоровье в порядке-спасибо зарядке!»**

**Помните, дорогие родители, здоровье детей в наших руках!**