

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 292»



ГИМНАСТИКА В САДУ И ДОМА

Рекомендации для родителей

Подготовила:
инструктор по ФК
Ризберг И.А.

Гимнастика или зарядка – одна из наиболее распространенных форм применения физкультуры, состоящая из комплекса физических упражнений умеренной нагрузки. Зарядка тонизирует организм, повышая основные процессы жизнедеятельности – кровообращение, обмен веществ, дыхание.

При периодических занятиях улучшается сон, аппетит, повышается трудоспособность. Это прекрасное средство укрепления здоровья полезно всем – и пожилым людям и детям. А подбирать упражнения нужно с учетом возраста, состояния здоровья, подготовленности. Помещение должно быть хорошо проветриваемым. Для занятий необходимо подобрать одежду, не сковывающую движений.

Гимнастика вызывает большой интерес, как у детей, так и взрослых. Она уникальна по своему физиологическому взаимодействию на организм. Необходимо подобрать комплекс упражнений, подходящий именно вам и регулярно заниматься, а результаты не заставят себя ждать.

После гимнастики рекомендуются водные процедуры – влажное обтирание, душ. При выполнении упражнений необходимо следить за дыханием и самочувствием, интенсивные упражнения сочетать со спокойным, нормализующим дыханием. Главное, чтобы, как и при любом другом занятии, чтобы гимнастика доставляла вам и вашему ребенку удовольствие. Пусть утренняя зарядка не носит принудительный характер для малыша, разнообразьте движения, превратите гимнастику в игру, только вы знаете, что любит ваш ребенок и как его увлечь.

ОБЩИЕ ПРАВИЛА ДЛЯ ДОМАШНЕЙ ЗАРЯДКИ.

Утренняя зарядка не может полноценно заменить подвижные игры или специальные физические упражнения.

Одежда для зарядки не должна стеснять движения.

Во время занятий предложите ребёнку сначала, например, сделать одно упражнение для рук и плечевого пояса, затем 2 – 3 упражнения для туловища и 2 – 3 упражнения для ног.



Заканчивать гимнастику лучше всего спокойной ходьбой.

Продолжительность занятий с младшими детьми должна составлять около 5 минут, а со старшими детьми около 8 минут.

Не следует включать в домашнюю зарядку упражнения, требующие от ребёнка напряжённого внимания.

Занятия должны иметь определённую последовательность. Первые упражнения не должны требовать большие затраты сил, а последующие можно выполнять с большей нагрузкой.

Упражнения, вовлекающие большие группы мышц требуют меньшего количества повторений.

Если ребёнок теряет интерес к каким-то упражнениям, постарайтесь их заменить.

ЗАРЯДКА ДЛЯ ВСЕЙ СЕМЬИ

1. «Пружинка»

И.п. – сидя на фитболе, ноги врозь, руки на коленях, локти развести. - пружинить на фитболе, сначала медленно, затем в быстром темпе; - подтягивать к груди то одно, то другое колено, руки развести в стороны.

2. «Разгибание на шаре»

И.п. – встать на колени и лечь животом на шар, руки прямые на шаре. 1 – поднять руки, голову, выпрямить спину. Живот и рёбра от шара не отрывать. 2 – и.п. Повторить 5-6 раз.

3. «Подними шар»

И.п.- лёжа на спине, шар зажать между лодыжками, руки вдоль туловища. 1- поднять ноги с шаром. 2 – и.п. Повторить 5-6 раз.

4. «Барабанщик».

И.п. – лёжа на спине, руки вдоль туловища, ноги, согнутые в коленях, положить на шар. - бить пятками поочерёдно по шару сверху вниз.

5. «Кошечка»

И.п. – стоя на коленях, ладони положить на шар. - выгнуть спину («кошечка злая»). - прогнуться в спине («кошечка добрая»).

6. «Отжимание»

И.п. – лёжа бёдрами на мяче, ноги вместе, руки упираются в пол. Кисти на ширине плеч. 1- вдох – руки согнуть. 2- выдох – руки выпрямить. Повторить 8-10 раз.

7. «Прыжки»

И.п.- стоя ноги врозь, шар в вытянутых руках. - подпрыгнуть, согнуть ноги в коленях, достать коленями шар. Повторить 8-10раз. И будьте всегда рядом с ребенком, выполняйте все упражнения вместе с ним, это сблизит вас еще больше, да и принесет уйму пользы для вашего здоровья.



Ключ к успеху: сила, быстрота, ловкость.

Забота о детях, их благополучии, счастье и здоровье является главной задачей семьи. Физическая культура в семье должна занимать в режиме дня особое место. Здоровье ребенка, развитие его интеллекта, формирование характера, воспитание у него полезных двигательных навыков и умений – важные задачи, стоящие перед родителями.

Нагружая мышечную систему, Вы не только воспитываете ребенка быть сильным и ловким, но и развиваете его сердце, легкие и другие внутренние органы. Например, бег заставляет быстрее биться сердце, с большим напряжением в это время работают легкие, почки, печень, т.к. усиливаются обменные процессы.

Процессы жизнедеятельности зависят от двигательной активности. Малоподвижные ленивцы чаще болеют. Движение – это путь не только к здоровью, но и развитию интеллекта. Например, движение пальцев рук способствуют развитию разных отделов мозга, отвечающие за логику, память, воображению, самостоятельности, внимательности (вот почему многие воспитатели используют в работе с детьми пальчиковую гимнастику). Дети становятся более дисциплинированными, укрепляется воля и вырабатывается характер.

Значение физических упражнений безгранично. Вот почему педагоги настоятельно советуют родителям уже в дошкольном возрасте записать ребенка в спортивную секцию.

**Помните! - Здоровье детей в наших руках!
Будьте здоровы!**

