

На зарядку становись!

Среди многих факторов, влияющих на состояние здоровья и работоспособность растущего организма, особое значение имеет двигательная активность (далее ДА). Она выступает в качестве естественной потребности в движении, удовлетворение которой является важнейшим условием всестороннего развития ребенка.

Известно, что современные дети, особенно старшего дошкольного возраста, недополучают необходимый объем ДА в связи с увеличением продолжительности образовательной деятельности, игр с преобладанием статистических поз, а также с возрастающим интересом к просмотру телепередач, видеозаписей, компьютерным играм и т.д. В связи с этим у дошкольников формируются вредные привычки малоподвижного образа жизни.

В режиме малой подвижности (при гипотонии) у детей происходит нарушение функций и структуры ряда органов, регуляции обмена веществ и энергии, снижается сопротивляемость организма к изменяющимся условиям. Поэтому необходимо обратить особое внимание на обеспечение детей рациональным уровнем ДА в условиях не только детского сада, но и семьи, создать для этого атмосферу эмоциональной поддержки.

Одним из важных компонентов режима ДА ребенка является зарядка, которая оказывает своеобразное влияние на развитие разных компонентов самостоятельности (уровень сформированности памяти, мышления, внимания, речи, эмоционально-волевой сферы).

Утренняя зарядка – что нужно знать о ней, чтобы она приносила радость и положительный эффект?

Во-первых, не следует путать эти два понятия – утренняя зарядка и физическая тренировка. Утренняя зарядка преследует цель ускорить приведение организма в работоспособное состояние после сна, повысить общий тонус и настроение, устранить сонливость и вялость. Она не предназначена для того, чтобы тренировать организм.

Во-вторых, утренняя зарядка должна состоять исключительно из упражнений на гибкость, подвижность, дыхание. Этот вид физической деятельности призван усиливать ток крови и лимфы, активизировать обмен веществ и все жизненные процессы, ликвидировать застойные явления после сна. Утренняя зарядка исключает использование упражнений на силу и выносливость.

В-третьих, в качестве исходных положений используются положения, сидя и лежа. То есть, можно начать делать утреннюю зарядку не вставая с постели. Выполнять упражнения нужно медленно и без резких движений. Утренняя зарядка, а точнее ее нагрузка и интенсивность должны быть значительно меньше, чем при дневных тренировках. В целом утренние физические нагрузки не должны вызывать утомления. Ведь организм еще не совсем проснулся и не может работать с полной отдачей.

С ребенком утреннюю зарядку можно проводить со второго года его жизни в виде развлекательной игры с элементами ходьбы и бега. Необходимо учитывать следующую последовательность упражнений. Первыми выполняются упражнения дыхательного типа для плечевого пояса. Например, поднятие рук в стороны и опускание их вперед или хлопки ладонями на уровне груди или за спиной.

Упражнения для мышц спины и живота и развития гибкости позвоночника. Например, приседания с легким наклоном головы вперед или наклоны корпуса вперед. При этом руки касаются голеней, потом корпус выпрямляется, руки отводятся за спину. Эти упражнения дают большую нагрузку и должны следовать за более легкими, такими как дыхательные.

Затем должны снова идти упражнения, способствующие расширению грудной клетки. Например, поднятие рук в стороны до уровня плеч и их опускание.

Упражнения с большей нагрузкой, например наклоны и приседания, выполняются по два-три подхода.

После всех упражнений нужен кратковременный, секунд 10–15, бег или подпрыгивания. Заканчивают гимнастику ходьбой на месте, во время которой стараются нормализовать дыхание.

Вашему вниманию предлагается один из комплексов утренней зарядки для детей 4-5 лет.

1. Ходьба обычная, на носках, на пятках. Непрерывный бег-1,5 мин. Бег с высоким поднятием колен. Ходьба с выполнением произвольных заданий. Можно под следующую песню:

Утро. Солнышко, Подъем!
Встали по порядку!
Друг за другом мы идем,
Началась зарядка!

Прип.

Знает каждый человек,
Как нужны ходьба и бег!
Вот кружок, еще кружок.
Это весело дружок!

Я иду , и ты идешь
Будто по дорожке.
Путь немалый, ну и что ж!
Укрепляем ножки!

Прип.

Ходим важно, не спешим,
Как в лесу мишутки.
А потом легко бежим
Полторы минутки!

Ты бежишь, и я бегу,
Мы легкоатлеты.
Мы бежим, как на лугу
Разноцветным летом!

Прип.

Я иду, и ты идешь
Шагом произвольным.
Путь немалый, ну и что ж!
Мы с тобой довольны!

2. «Цапля»-упражнения для разных групп мышц.

А. «Цапля машет крыльями». Исходное положение: основная стойка. Руки в стороны, несколько волнообразных движений руками со сгибанием и разгибанием локтей, медленной опускание рук через стороны. Руки в стороны, наклоны головой вперед, назад, вправо, влево. Волнообразные движения руками в быстром темпе.

Б. «Цапля стоит на одной ноге». И.п.: осн. стойка, руки на поясе. Поднимание согнутой в колене левой ноги с оттягиванием носка книзу. Принятие и.п. Затем поднимание правой ноги. Волнообразные движения руками.

В. «Цапля достает лягушку». И.п.: стойка-ноги врозь, левая рука на поясе, правая внизу. Поднимание правой руки вперед со сгибанием кистей и пальцев наподобие клюва, затем-вверх, взгляд на нее. 2-3 пружинящих наклона с касанием пальцами правой руки носка левой ноги. Выполнение того же левой рукой. Ходьба.

Г. «Цапля полетела». Бег, руки в стороны-«махи крыльев».

3. Дыхательные упражнения «задувание свечи». И.п.: стойка-ноги врозь. Свободный вдох, задержка дыхания, губы-«трубочкой», три коротких резких выдоха-«задувание свечи» с произнесением слогов (фу-фу-фу) Во время упражнений-спина прямая.

Советы родителям!

1.Помните, что вы являетесь образцом для ребенка, поскольку дети подражают действиям взрослых, слушая его!

2.Постепенно включайте в совместную деятельность все больше действий с различными пособиями, поддерживая тем самым эмоциональный контакт с ребенком.

3.Воспитывайте у ребенка привычку начинать день с зарядки.

4.Формируйте навык выполнения действий в определенной последовательности, закрепляя алгоритм их проведения.

5. Комплексы зарядки в условиях семьи можно проводить с детьми в удобное время (когда ребенок не посещает детский сад, в выходные дни, летний период и т.д.

6. Помните, что зарядка является одним из важных компонентов двигательного режима и благоприятно воздействует на психофизическое развитие и здоровье детей.

Будьте здоровы!