

Зарядка для детей

О пользе зарядки знают все от мала до велика, но лишь немногие выполняют ее регулярно. И совершенно напрасно, ведь утренняя зарядка заряжает энергией на целый день, развивает мышцы и формирует красивое тело, способствует оздоровлению организма, укрепляет иммунитет, дарит хорошее настроение.

Если вы решили приучать себя и ребенка к зарядке по утрам, приготовьтесь выполнять ее ежедневно. Она будет способствовать вашей самодисциплине и организованности, что также благоприятно скажется на развитии волевых качеств ребенка. Договоритесь, что будете мотивировать друг друга и ни за что её не пропустите.

Если хотите, чтобы утренняя зарядка приносила вам и ребенку пользу и радость, помните о нескольких правилах.

10 правил зарядки для детей

1. В теплое время года зарядку лучше выполнять на свежем воздухе. Это принесет больше пользы и поможет быстрее проснуться. Если же погода или условия не слишком способствуют зарядке на улице, позаботьтесь о том, чтобы помещение, в котором вы будете заниматься вместе с ребенком, было хорошо проветрено и наполнено свежим воздухом.

2. Зарядку следует проводить на голодный желудок перед завтраком. Но перед упражнениями лучше прополоскать рот, можно выпить стакан воды.

3. Время зарядки и сложность упражнений зависят от состояния здоровья и возраста ребенка. В среднем зарядка не должна превышать 10—15 мин. Чтобы зарядка не была скучной, используйте веселые стишки.

4. Не забывайте о музыке. Под веселую энергичную музыку делать зарядку веселее и интереснее.

5. Утреннюю зарядку следует начинать с быстрой ходьбы. За тем выполняйте упражнения для рук, пояса и спины, далее упражнения на укрепление мышц туловища и ног. Не забывайте о правильной осанке. Следите, чтобы ребенок выполнял все упражнения правильно.

6. Заканчивать зарядку стоит прыжками или бегом на месте. Заключительные упражнения должны длиться не более минуты. Затем переходите к ходьбе и упражнениям для успокоения дыхания.

7. Следите за дыханием ребенка. Вдох нужно делать через нос глубоко, а выдох — через рот медленно.

8. Зарядку следует заканчивать обливанием, душем или обтираниями.

9. Каждые 2—3 недели меняйте упражнения, чтобы ребенку не надоело.

10. Увеличивайте сложность и интенсивность движений постепенно, чтобы детский организм привык к нагрузке.

Комплексы утренней зарядки в стихах

Медвежата в чаще жили,
Головой своей крутили.
Вот так, вот так.

Ребенок выполняет круговые движения головой.
Головой своей крутили.

Медвежата мед искали,
Дружно дерево качали.
Вот так, вот так.

Поднимает руки вверх и делает наклоны вправо и влево.
Дружно дерево качали.

А потом они ходили
Ходит «по-медвежьи».
И из речки воду пили.
Вот так, вот так.

И из речки воду пили.
Выполняет наклоны туловища вперед.

А потом они плясали,
Выполняет «пружинку» с поворотом туловища влево и вправо.
Лапы выше поднимали.

Прыгает, хлопая руками над головой.

Вот так, вот так
Лапы выше поднимали.





Ребенок выполняет повороты головы вправо и влево.

Мышцы шеи разминает.
Делает старательно каждое движение,
Очень ему нравится это упражнение.

Полосатенький енот
Изображает вертолет:

Разводит руки в стороны, поворачивается назад и вперед.

Лапками машет назад и вперед,
Словно собрался в далекий полет.

Серый волк немного сонный,
Выполняет он наклоны.

Выполняет наклоны в стороны.

Ты, волчишка, не ленись,
Вправо, влево наклонись,
А потом вперед, назад,



Получишь бодрости заряд!

Медвежонок приседает,

Выполняет приседания.

От пола пятки отрывает,
Спинку держит прямо-прямо!

Так учила его мама.

Ну а белки, словно мячики,

Прыгает.

Дружно прыгают и скачут!

