

# Утро начинается с зарядки

Ноябрь 2015

зам. зав. по УВП Богачева Р.Р.



**Гимнастика , утренняя зарядка для детей** имеет огромное значение, особенно для гармоничного физического развития и роста ребенка. Чем раньше приобщать детей к спорту и физкультуре, тем больше гарантии, что молодое поколение вырастет крепким и здоровым. Современный ребенок все больше время проводит, находясь у телевизора или за компьютером, поэтому занятия физкультурой ему жизненно необходимы.

## Неоспоримая польза гимнастики.

В чем же конкретно заключается польза утренних спортивных упражнений для детского организма, о которых все взрослые люди знают, казалось бы, так много?

Гимнастика для детей имеет неоспоримое значение для развития всего организма в целом. Упражнения укрепляют и тонизируют мышечную систему и приводят в порядок еще нестабильную дыхательную. Утренняя зарядка отлично закаляет детский организм. Проводить ее желательно на свежем воздухе, так как у детей окислительные процессы в тканях протекают намного быстрее, чем у их родителей. Поэтому очень важно насытить все ткани кислородом с самого утра, чтобы обеспечить малыша энергией и бодростью на весь последующий день. Не нужно переживать, если нет возможности проводить гимнастику на открытом воздухе, достаточно будет полностью проветрить комнату.

Еще одна такая же важная польза утренних упражнений заключается в том, что ребенок совершенствует свою дыхательную систему. В начале, при выполнении каких-либо физических нагрузок, малышу свойственно задерживать дыхание. При регулярном выполнении ритмичных упражнений его дыхание нормализуется, техника становится более ясной, а также увеличивается глубины самого вдоха.

Утренняя гимнастика для маленьких детей направлена на развитие как физических, так и умственных возможностей. В первом случае ребенок учится умению ориентироваться в окружающем пространстве, а также координировать свои движения. Разнообразие упражнений хорошо помогает развивать мышечную память. Во втором же случае, малыш узнает много основных полезных вещей. К примеру, учится распознавать правую и левую стороны, узнает новые фигуры (когда ходит по “кругу”, “ромбу” или “треугольнику”), разучивает стишки или песни.

Для детей гимнастика — это возможность правильно развивать все свои мышцы, костный аппарат, а вместе с ними и внутренние органы. Зарядка дает правильную нагрузку на сердце, кишечник и, как уже сказано выше, легкие. Занимаясь гимнастикой с раннего возраста можно подготовить организм для школьных занятий физкультурой, ведь при этом увеличивается выносливость и сила.

## Как приучить маленьких детей к гимнастике?

Во всех детях, начиная с раннего возраста, кипит и вырывается наружу большое количество энергии. Они с радостью бегают, карабкаются по лестницам, прыгают и так далее. Но когда дело доходит до выполнения утреннего комплекса - весь запал куда-то испаряется. Дело в том, что выполнять однообразную гимнастику детям просто напросто скучно. Так как же все «обыграть», чтобы малыш заинтересовался и с радостью выполнял гимнастические упражнения?



Ниже приведены **несколько основных правил:**

- Гимнастика должна заряжать хорошим настроением с самого утра, поэтому очень важно, чтобы она была веселой, а не нужной. Тут поможет музыка, под которую невольно захочется двигаться, песни собственного исполнения или стишки, которые можно разучить в процессе вместе с малышом.
- Юным спортсменам, главное, подать собственный пример. Дети охотнее будут повторять упражнения вместе со своими родителями, нежели в одиночку.
- Однообразие ни к чему хорошему не приведет. Просто необходимо добавлять новые упражнения в уже стандартный комплекс для того, чтобы ребенку хотелось его выполнять, разучивая новые движения.
- Гимнастика для маленьких детей должна быть в форме игры. Так ребенку будет проще и веселее воспринимать происходящее. Например, комплекс упражнений может быть представлен в виде сказки или интересного сюжета с участием любимых героев (медведя, зайца, мышки, принцессы или других). Тон при выполнении зарядки должен быть не строгим, а доброжелательным, веселым, с долей шутки и, обязательно, улыбками. Такой подход, несомненно, оценят малыши, и приучение к гимнастике будет проходить для них легко и интересно. Они сами с нетерпением будут ждать нового утра, чтобы, например, услышать продолжение этой «активной» сказки.
- Для детей более старшего возраста уже не обязательно придумывать различные истории, но постараться все равно придется, потому что уровень нагрузки и сложность упражнений увеличиваются. Тут, главное, не забывать о личном примере, а также о всевозможном разнообразии. Разучивая каждый раз новые движения, ребенку будет куда интересней заниматься гимнастикой. В дошкольном возрасте уже должна начаться активная подготовка к урокам физкультуры.



А теперь можно разобрать подробнее **особенности гимнастики для определенного детского возраста и их основные упражнения.**

### Гимнастика для детей 2 лет

В двухлетнем возрасте ребенок кажется уже вполне окрепшим созданием. Если утренняя гимнастика еще не вошла в его жизнь, то это время является самым подходящим для того, чтобы начать это полезное занятие.

Для того, чтобы разработать комплекс для гимнастики для детей 2 года, нужно приложить немного своих стараний и побольше фантазии. Малыш легче воспримет зарядку, если она пройдет в игровой форме. При этом не стоит забывать о том, что он еще не в полной мере может понять все объяснения, поэтому ребенку желательно показывать все упражнения, а он с радостью их повторит. Некоторое время нужно будет выполнять весь комплекс вместе, получаться может не с первого раза. При правильном повторении движений хвалите его побольше.

В два года организм ребенка еще не совсем готов к большой физической нагрузке, поэтому вполне достаточно будут позаниматься 5-7 минут. Нужно учитывать и то, что после каждого упражнения малышу необходимо немного передохнуть.

### Упражнения

Начинать и заканчивать гимнастику для детей 2 лет нужно с дыхательных упражнений. Помните, что частота дыхания у ребенка выше, поэтому показывая, нужно постараться дышать в два раза быстрее, хотя это и не совсем удобно.

- Ребенок стоит прямо, руки опущены вниз, вдоль своего тела. При вдохе поднимает руки «навстречу солнцу», а на выдохе - возвращает назад, вниз.
- Ребенок стоит прямо, вытянув перед собой руки. При вдохе он разводит их в разные стороны, а при выдохе обеими руками обнимает себя самого за плечи.

### Основные физические упражнения:

- Самое простое — ребенок ходит, сильно размахивая руками.
- Малыш приседает, делая опор руками на колени, несколько раз стучит пальцами по ним и возвращается в начальное положение.
- Ребенок «ловит мух», выполняя хлопки вытянутыми руками перед грудью и над головой.
- Ребенок лежит на животе. При вдохе он поднимает заднюю часть туловища, делая при этом опор на руки, при выдохе возвращается в начальное положение.
- Ребенок выполняет круговые движения руками, расположенными перед грудью.
- Лежа на спине, малыш делает движения ногами, как будто едет на велосипеде.
- Ребенок прыгает, отталкиваясь обеими ногами.
- Ребенок ходит по комнате, высоко поднимая колени.

Также, необычайно полезными занятиями считаются «догонялки», ходьба вверх, лазанье по лесенкам. Такие веселые упражнения можно как включить в комплекс гимнастики для детей 2 года, так и выполнять их во время прогулки.

### Гимнастика для детей 3 лет

В 3 года ребенок становится все активнее. Ему очень нравится бегать и вскарабкиваться куда-то. Чтобы направить всю эту энергию в нужное русло, необходимо регулярно заниматься утренней зарядкой. Это поможет правильно укрепить мышцы и сделать досуг безопаснее для малыша.

Для гимнастики для детей 3 года нужен будет дополнительный инвентарь. Подойдет любой мяч или даже мягкая игрушка. Также необходимо показывать ребенку на практике основные упражнения, а он будет самостоятельно их повторять.

Упражнения для гимнастики для детей для 3 лет становятся более сложными и время на их выполнение увеличивается:

- Упражнение выполняется в два подхода. Сначала ребенок стоя описывает круги вытянутыми руками, далее — согнутыми локтями. После этого ставит руки на пояс и выполняет три приседания: легкий, средний и глубокий.
- Ребенок держит перед собой любую мягкую игрушку, поднимает ее руками над головой и прячет за спину через верх. После, заводит одну руку за спину и перекладывает из одной руки в другую. В следующий раз руки нужно будет поменять.
- Малыш, лежа на животе, опирается прямыми руками о пол и пытается носками ступней достать до головы.
- Ребенок должен немного наклониться вперед, держа в вытянутых руках мяч, и совершать ими круговые движения. После, нужно нагнуться сильнее, а в третьем подходе — на 90 градусов.
- Ребенок приседает на корточки. Опор на вытянутые вперед руки. Малыш должен попытаться выпрямить сначала одну ногу, потом — другую, при этом выпрямив спину и не потеряв положения.
- Ребенок лежит на спине, а родитель придерживает его колени. Задача — попытаться поднять туловище без помощи рук.

Выполняя данные упражнения, малыш еще больше укрепит свою мышечную и костную системы.

### Гимнастика для детей 4 лет

В 4 года потребность ребенка в утренней зарядке только усиливается. Гимнастика для детей 4 года также должна сопровождаться играми и выполняться вместе с родителями.



#### Упражнения:

- Ребенок самостоятельно подкидывает мячик, а потом пытается его поймать, не прижимая руки к телу. Для выполнения такого упражнения можно устроить соревнование — кто поймает больше раз: родитель или его малыш.

- Можно сделать в комнате настоящую полосу препятствий. В ней уживутся любые предметы. Например, стул, на который можно забираться или пролазить под ним, мяч, через который ребенок может перепрыгнуть или подкидывать, или же обруч — сквозь него можно пробираться или крутить его.
- Сидя на стуле, ребенок сжимает ногами мягкую игрушку. Затем он ее подбрасывает и пытается поймать руками.
- Все садятся друг за другом «паровозиком», держась за локти того, кто сидит спереди. Когда «состав» трогается, все передвигаются на ягодицах, стараясь не отпускать локти друг от друга.
- Все садятся на пол, расставив ноги так, чтобы ступни соприкасались со ступнями соседа. Когда начинается «игра» мяч сначала перекачивают друг дружке, после — перекидывают на уровне груди, а далее — на уровне головы.
- Ребенок сидит на полу, приподнимает таз, делая опору на ноги и руки позади себя. Таким образом, он должен передвигаться по комнате. Для усложнения задачи можно зажать мяч между коленями.

Все участники образуют «хоровод» и двигаются, меняя задачи. К примеру, высоко вышагивая или прыгая на одной ноге.

Гимнастику для этого возраста можно совмещать с упражнениями для детей 3 лет, так как уровень их физического развития находится примерно на одной стадии. Главное, на что нужно акцентировать внимание, это то, что в гимнастике для детей 4 лет должны в большей степени присутствовать дыхательные упражнения и развивающие речь дополнения.

### Гимнастика для детей 5 лет

В пятилетнем возрасте ребенок уже начинает готовиться к школе. Но в утренней гимнастике ему все еще необходима игровая форма.

Упражнения для гимнастики для детей 5 лет основаны на подражании любимым персонажам или животным. Также внимание уделяется растяжению мышц. Главное, такие упражнения должны выполняться плавно, чтобы предотвратить их повреждение.



Чтобы изобразить клоуна, можно предложить ребенку жонглировать мягкими игрушками. Получится, конечно, не сразу, но это не страшно.

- Ребенок садится, стараясь развести ноги, как получится шире. После этого наклоняется вперед и делает руками движения, как будто плавает.
- Ребенок, лежа на спине, пытается встать на «мостик», делая опору на руки и ноги. При выполнении, родитель обязательно должен страховать малыша.
- Ребенок лежит на спине, разведя руки и ноги в стороны. При этом ладони должны быть направлены вниз. Он начинает поворачивать голову в одну сторону и, одновременно с этим, таз — в другую.

## Гимнастика для детей 6-7 лет



К этому возрасту у ребенка уже четко сложилось, что выполнение утренней зарядки — это способ чувствовать себя лучше и активнее на протяжении всего дня. Уже не обязательно подходить к этому с помощью игры, но в гимнастике для детей 6 лет, она имеет место быть, так как выполнять однообразные упражнения очень скучно для малыша. Такой подход может иметь право на жизнь, скажем, в гимнастике для детей 10 лет, потому что они уже достаточно взрослые, чтобы выполнять заученные комплексы.

Утреннюю зарядку можно поделить на несколько серий и чередовать их последовательность, делая небольшие перерывы между ними. Как для 6 лет, так и для гимнастики для детей 7 лет, рекомендуется использовать дополнительный инвентарь: мячи, скакалки и другие. Такая гимнастика направлена на общее укрепление мышечной системы и всего организма.

### Первая серия упражнений:

- Ходьба, сильно размахивая руками.
- Вращения согнутыми в локтях руками.
- Наклоны поочередно в разные стороны.
- Рывки руками назад. Руки могут быть и прямыми, и согнутыми.

### Вторая серия упражнений:

- Наклоны вниз как можно глубже.
- Отведение рук в стороны с одновременными поворотами головы.
- Наклоны головы в разные стороны.
- Приседания, желательно, в быстром темпе.
- Третья серия упражнений:
- Отжимания.
- Поднимание рук вверх поочередно.
- Прыжки на одной ноге, меняя ее.
- Прыжки через скакалку.

Итак, как видно по вышеописанному материалу, утренняя гимнастика для детей любого возраста — это неотъемлемая помощь в правильном развитии их костной, мышечной систем, а также организма в целом. Также она оказывает влияние на развитие внимания, памяти и речи. Родителям, чтобы помочь ребенку получить все это, конечно, нужно приложить немного усилий. Но оно того стоит — малыш будет расти крепким, выносливым и здоровым.

