



## УТРЕННЯЯ ЗАРЯДКА С МАМОЙ И ПАПОЙ

Утренняя зарядка направлена на укрепление здоровья ребенка, «пробуждение» организма, разностороннее, но умеренное влияние на мышечную систему, активизацию сердечной и дыхательной систем, стимуляцию работы внутренних органов и органов чувств, поднятие эмоционального и мышечного тонуса, обогащение и накопление двигательного опыта, приобщение к здоровому образу жизни. Основу утренней зарядки составляют общеразвивающие упражнения – специально разработанные движения для рук, ног, туловища, шеи и других частей тела, которые могут выполняться с разной скоростью, амплитудой, в разном ритме и темпе.



### При проведении утренней зарядки придерживайтесь следующих рекомендаций:

- соблюдайте регулярность – положительный эффект дают только систематические занятия;
- подбирайте для ребенка упражнения соответствующие его возрасту, возможностям и способностям;
- выполняйте упражнения как вместе с ребенком – «зарядка вдвоем» (упражнения выполняются в паре с ребенком, взявшись за руки), так и рядом с ним (упражнения выполняются по показу взрослого и вместе с ним);
- периодически меняйте и добавляйте новые упражнения, постепенно подключайте разнообразный спортивный инвентарь, выполняйте упражнения под ритмичную музыку;
- не занимайтесь утренней зарядкой, если ребенок заболел (или у него есть первые признаки болезни), плохо себя чувствует, он просто «не в настроении», а также прекратите упражнение, если оно причиняет ребенку боль;
- включайте в комплекс утренней зарядки 4–5 упражнений для ребенка 3–4 лет и 5–6 упражнений для ребенка 5–7 лет, каждое из которых повторяйте от 4 до 6 раз;
- чередуйте исходные положения при выполнении комплекса упражнений, помните о том, что положение лежа помогает разгрузить позвоночник и стопы ребенка;
- поощряйте и хвалите ребенка каждый раз, когда он выполнил комплекс утренней зарядки. Напоминайте ему о том, что с каждым днем его организм становится все более крепким и здоровым, а мышцы сильными;
- подбирайте для занятий утренней зарядкой подходящую обувь и одежду;
- предварительно подготовьте место для проведения утренней зарядки и инвентарь.

Примерный вариант комплекса утренней зарядки для ребенка дошкольного возраста может включать: разновидности ходьбы (на носках, пятках, в полуприседе) и бега на месте и в движении; упражнения для укрепления плечевого пояса и рук (поднимание и опускание рук вверх, в стороны; круговые вращения руками поочередно, вперед-назад), туловища (повороты и наклоны вперед, назад, в стороны); упражнения для развития мышц ног и укрепления свода стопы (выпады вперед, в стороны, приседания); подскоки, прыжки на месте; ходьбу с выполнением различных заданий на восстановление дыхания.

