

«Йошкар-Оласе муниципал бюджет
школ деч ончыч туныктымo тoнеж
«31-ше номеран «Шонанпыл»
йочасад» МБШДОТТ

Муниципальное бюджетное дошкольное
образовательное учреждение
«Детский сад № 31
г. Йошкар-Олы «Радуга»

424002, РМЭ, г.Йошкар-Ола, б.Победы 12 «а», тел.(8362)42-26-67, 42-39-00 эл.почта:raduga31@inbox.ru
ИНН/КПП 1215068032/121501001 ОГРН 1021200758380

Консультация для родителей «На зарядку становись!»



Подготовила: Портнова О.О.,
Инструктор по физической культуре

Йошкар-Ола
2023г.

На зарядку становись!

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

Во - первых, не следует путать 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, 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.

Будьте здоровы!