

Зарядка для малышей



Зарядка – это не скучная «обязаловка», а веселое и интересное занятие для детей любого возраста, которое позволяет развить ловкость, координацию движения и мышечную силу.

Как приучить малыша к зарядке?

Вряд ли крохе понравятся традиционные «взрослые» скучные упражнения, потому для малыша стоит придумать кое-что поинтереснее. Родителям придется проявить фантазию и сделать зарядку веселой увлекательной игрой.

Например, не просто походить на пяточках и носочках, а походить «как лисичка», «как мишка», «попрыгать как зайка».

«Каждое упражнение должен выполнять сам родитель и делать его весело, с азартом, чтобы заинтересовать малыша. Стишки помогают

ребенку лучше усвоить упражнения, делают утреннюю зарядку веселее и интереснее. Хорошему настроению способствует и веселая, бодрая музыка», — объясняет заведующий отделом ЛФК Научного центра здоровья детей РАМН Сергей Поляков.

Заряжаемся, играя

У двух-трехлетнего карапуза игра – ведущий род занятий. Именно поэтому и зарядка должна строиться в виде подвижной игры с сюжетом, который включает три-четыре физических упражнения-имитации. Веселый тон, шутка, смех, активное участие взрослого в игре всегда увлекают ребенка.

Маленькие дети неусидчивы и не могут долго находиться в одном и том же положении. Поэтому исходные положения при выполнении упражнений необходимо разнообразить: заниматься стоя, сидя, лежа, на четвереньках, присев.

Количество повторений движений от 2—3 до 5—6. После трудных упражнений необходимо делать кратковременные паузы для отдыха (30—60 сек), придавая и им игровую форму, например, «собачка села отдохнуть», «мишка лег спать».

«Для каждого малыша надо подбирать нагрузку индивидуально и обязательно следить, чтобы он не переутомился и не потерял интереса к игре-зарядке», — замечает Поляков.

Как отличаются зарядки для детей разных возрастов?

Дети трех-четырех лет любят игровые ситуации с четко распределенными ролями и понятным сюжетом. Потому для них игры подбирают с простым и конкретным содержанием, например, «гуси пошли гулять, их испугал волк, и они прибежали домой».

В пять-шесть лет у малышей появляется желание конкурировать друг между другом, поэтому игры для них нужно усложнять, вводить в них элемент соревнования.

Для детей шести-семи лет игры должны содержать самые разнообразные и сложные движения: бег, лазанье, прыжки, причем взрослому стоит требовать правильного их выполнения и заинтересовать ребенка конечным результатом.

Как долго надо делать зарядку?

Зарядка может включать 9–11 упражнений для всех мышечных групп. При проведении упражнений следует чередовать движения ног, рук, туловища. Упражнения повторяются по 6–10 раз.

В зависимости от состояния здоровья и возраста продолжительность утренней зарядки может составлять 10–15 минут.

Зарядку можно совмещать с закаливанием

Лучше всего закончить зарядку водной процедурой – обтиранием, обливанием или душем. Но при том необходимо строго соблюдать правила закаливания:

- Все проводимые закаливающие процедуры должны соответствовать возрасту ребенка.
- Раз начав, проводите закаливание постоянно, регулярно, в одно и то же время.
- Все изменения температуры и продолжительности закаливающей процедуры на организм ребенка вводите осторожно и постепенно.
- Внимательно следите за настроением и самочувствием ребенка. Если малышу не нравится процедура, приучить его к закаливанию будет очень трудно.
- Обязательно периодически советуйтесь с вашим педиатром, обсуждайте с ним физическое состояние малыша.



Вывод: малыш приучить к зарядке очень просто – достаточно построить занятия в виде игры, соответствующей возрасту ребенка. Выполняйте с ним упражнения на все группы мышц и попробуйте совместить зарядку с закаливанием.