

# ПОЛЬЗА ЗАРЯДКИ ДЛЯ ДЕТЕЙ



*Зарядка для детей – это заряд бодрости, залог здоровья и хорошего настроения. Если научить ребенка выполнять нехитрый комплекс гимнастических упражнений, можно укрепить иммунитет и уменьшить количество посещений врача по причине ОРЗ и ОРВИ.*

## УСЛОВИЯ УСПЕШНЫХ И ДОЛГОСРОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

Будем искренни с самими собой: главная причина того, что мы не делаем зарядку со своими детьми по утрам, – это не столько недостаток времени, сколько собственная лень или «жалость» к ребенку: «Пусть поспит перед садиком (школой) лишнюю минуту».

Мы оправдываем себя во всех мотивах и перекладываем свои обязанности на учителей физкультуры или воспитателей детского сада, думая, что они восполнят пробелы не только в умственном, но еще и в физическом развитии детей. Но давайте не будем забывать, что любовь матери и отца не сможет воспроизвести ни один человек на свете. А это значит, что и занятия с детьми будут иметь лучший результат, если именно родители будут прикладывать к ним усилия, сердце и разум.

Ребенку нужно научиться ежедневно самостоятельно выполнять зарядку на протяжении дошкольной и школьной жизни, и тогда она легко войдет в его взрослый уклад, так же как умывание и чистка зубов. Для этого необходимо выполнить ряд несложных, но обязательных усилий. Вот они:

- начинайте заниматься зарядкой вместе со своим малышом с раннего возраста;
- занимаясь зарядкой с детьми, думайте и говорите о пользе выполняемых упражнений, можно подобрать соответствующие стишки;
- упражнения, выбираемые для утреннего комплекса, не должны быть направлены на развитие серьезных спортивных навыков. Они должны быть простыми, приятными, поднимающими настроение и повышающими жизненный тонус. Эти упражнения нужны для того, чтобы весь организм человека проснулся и приступил к активной деятельности. Само слово «зарядка» как нельзя лучше подходит для объяснения пользы утренних упражнений. Она должна заряжать ребенка бодростью, хорошим настроением и включать желание приступить к активному труду.



Чтобы выполнять упражнения с удовольствием и более полноценно, в качестве фона можно использовать музыку. Одна и та же веселая мелодия, открывающая комплекс упражнений, станет для ребенка неким сигналом или звоночком для того, чтобы проснуться и встать в ряд.

## Польза от утренней зарядки

Если верить ученым, занимающимся исследованием влияния физической активности на организм человека, то чем больше человек двигается, тем быстрее в его организме происходят обменные процессы, лучше функционирует дыхательная система. Это особенно важно для детей, страдающих частыми бронхитами и аллергиями.



Также с регулярными физическими упражнениями улучшается работа сердечнососудистой и нервной системы, укрепляется иммунитет. То есть малыш в целом становится здоровее и энергичнее.

Кроме того, утренняя зарядка положительно влияет еще и на мышление ребенка, его память и речь. Когда дети учатся выполнять упражнение, повторяя за взрослым, они запоминают движения, следят за правильным их выполнением, повторяют слова.

## Что нужно знать о правильной организации утренней зарядки?

1. Перед началом выполнения упражнений обязательно проветрите помещение. Летом зарядку лучше делать на природе.
2. Нельзя делать упражнения на полный желудок. Во-первых, понизится эффективность. А во-вторых, польза будет сведена к минимуму. Зарядка для детей должна выполняться за 15-30 минут до еды.
3. Время зарядки не должно превышать 10-15 минут. Этого достаточно для того, чтобы проснуться и зарядиться положительной энергией и при этом не переутомиться и не заскучать.

4. Музыка или короткие четверостишия позволяют быстрее выработать привычку к обязательным утренним упражнениям. Зарядка для детей под музыку позволяет развивать музыкальный слух и чувство ритма.



#### **Порядок выполнения упражнений:**

1. Ходьба на месте или по кругу.
2. Дыхательные упражнения.
3. Массажные и разминающие упражнения шеи, плеч, рук. Двигаться нужно сверху вниз.
4. Оканчивается зарядка тем же, чем и начинается, – ходьбой и дыхательными упражнениями.

Очень важно следить за дыханием на протяжении всего комплекса упражнений: вдыхать через нос, а выдыхать через рот.

#### **Несколько примеров упражнений в игровой форме**

Зарядка для детей должна быть интересной, чтобы малыш хотел ею заниматься. Помните из своего детства массаж «рельсы-рельсы, шпалы-шпалы...»? Почему он так любим детворой на протяжении десятилетий? Потому что этот незатейливый стишок неизвестного автора придуман для важного оздоравливающего действия – массажа и одновременно для игры. Как показывает практика, при соединении серьезных и важных вещей с игрой первые быстрее усваиваются ребенком и дают максимально хороший результат.

#### **«Солнышко»**

Ребенок стоит прямо и держит ручки вдоль тела. Поднимает руки вверх – к солнышку, заводит их за голову, немного прогибаясь назад, потом снова тянет вверх, иногда помахивая и разгоняя тучки, а после опускает вниз через стороны.

#### **«Зайчик»**

Учим ребенка прыгать на двух ножках. С совсем маленькими детками в процессе упражнения можно выяснить, где у зайчика находятся ушки, носик, хвостик.

#### **«Часики»**

Ручки ставятся на талию, выполняются наклоны вправо-влево, подражая движению маятника. При этом можно приговаривать: «Тик-так, тик-так...»

#### **«Цапля»**

Это упражнение направлено на развитие координации движений. Оно позволяет научить малыша ходить, высоко поднимая колени. Сделав несколько шагов, ему нужно постоять на одной ножке, а еще через несколько шагов постоять на другой ножке.

#### **«Мельница»**

Вместе с ребенком поставьте ноги на ширине плеч и делайте наклоны то к одной, то к другой ножке, периодически делая полный круг, как мельница. Можно найти или придумать какую-нибудь рифму про мельницу.



#### **«Экскаватор»**

Разбросать по полу несколько небольших игрушек. А потом, изображая звуки экскаватора, собрать разбросанные предметы в коробку.

#### **«Гномик-великан»**

Приседания. Присесть – ты гномик, встать и потянуться на носочках – великан.

#### **«Велосипед»**

Это упражнение является самым любимым у большинства детей. Вы ложитесь вместе с малышом на пол и крутите ногами, подражая езде на велосипеде.

#### **«Подъемный кран»**

Выполняется тоже лежа на спине. Нужно поочередно поднимать то одну, то другую ногу, стараясь не сгибать их. После этого, согнув ножки в коленях, поднимать с пола таз. Как вариант, лежа поднимать согнутые ножки к груди.

Завершается зарядка для детей дыхательным упражнением: глубокий вдох через нос, выдох через рот. И так несколько раз.

Зарядка для детей по утрам должна стать и зарядкой для взрослых, потому что ваш положительный пример – самый главный учитель для ребенка. Это следует помнить.

Если хотите научить ребенка здоровому образу жизни – не говорите о нем, а живите им. Пример лучше слов научит карапуза делать то, что хорошо, правильно и полезно. К тому же такие простые упражнения одинаково полезны как для малыша, так и взрослого человека. Пусть зарядка для детей и взрослых станет прекрасным началом вашего дня!



### **МУЗЫКАЛЬНОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ДЛЯ ДЕТСКОЙ ЗАРЯДКИ**

Начиная утро с зарядки, дети заряжаются хорошим настроением и бодростью на целый день. Чтобы утренняя зарядка проходила весело и интересно, мотивируя малышей выполнять упражнения, она может сопровождаться весёлыми песенками, мелодиями или даже просто звуками - голосами птиц, животных, умиротворяющим шелестом леса или плеском морских волн.

Сегодня совсем несложно найти и скачать подходящую музыку для проведения зарядки, как дома, так и в детском саду, предлагая слушать её малышам каждое утро во время занятия.

### **О связи музыки и зарядки**

Желательно, чтобы музыка (песенка или мелодия, которую можно скачать в Интернете), сопровождающая зарядку для малышей, была бодрой. Унылая, медленная, слишком тихая и расслабляющая музыка может дать обратный эффект - навеять на детей сон и уныние.

Утренняя зарядка может выполняться под музыку, слушать которую можно на любом носителе. Конечно, хорошо будет, если получится скачать песенку или мелодию на флешку и включать ее для прослушивания на мощной профессиональной аппаратуре. Но это больше касается детских садов, где зарядку проводят сразу для нескольких групп из десятков детей.

Дома с малышом можно заниматься по утрам, слушая музыку с помощью планшета, магнитофона или даже из динамиков телефона. Главное, чтобы песня или мелодия, которую удалось скачать из Интернета, действительно производила нужный эффект и нравилась ребёнку.

### **Как заниматься под музыку**

Музыка, как просто мелодия, так и песня со словами, вызывает у малышей ассоциации с танцем. Чем веселее песня, тем активнее хочется двигаться. Именно поэтому упражнения для утренней зарядки с ребёнком нужно подбирать в соответствии с музыкой. Важно, чтобы ритм мелодии совпадал с ритмом упражнений. Для разных этапов утренней зарядки можно скачать разные мелодии.

Так, например, начинать зарядку можно под спокойную музыку, ближе к середине, когда преобладают активные упражнения, уместным будет включить бодрую и энергичную музыку, на завершающей же стадии, когда упражнения направлены на восстановление дыхания, можно слушать релаксирующую мелодию со звуками леса, моря, пением птиц.



Подбирая упражнения для зарядки по утрам и мелодии, сопровождающие занятия, нужно учитывать возраст и физическую форму малышей. Важно, чтобы дети не слишком уставали после зарядки, а наоборот, чувствовали себя полными сил и энергии.

### **Что еще нужно знать о музыкальной зарядке**

Музыка для зарядки по утрам, скачать которую сегодня можно совершенно бесплатно и в неограниченном количестве, вызовет у ребёнка желание не только двигаться, но и подпевать, что также хорошо, учитывая активную работу голосовых связок в такие моменты. Специалисты рекомендуют включать хорошо знакомые ребёнку песни для того, чтобы он подпевал.

Выбирая мелодию для сопровождения утреннего комплекса упражнений, помните, что песня должна вызывать у детей исключительно положительные эмоции. Мелодия, которая не нравится малышу, может стать основной причиной отказа от выполнения разминки.

Не только песенка может повлиять на желание детей заниматься по утрам. Не менее важным фактором для них станет поддержка и похвала взрослых. Если это детский сад, то хвалить детей должны воспитатели, делая акценты на положительных моментах и отмечая достижения.

Дома похвала лежит на совести родителей, которые должны помочь малышу справиться с новыми упражнениями и постараться мотивировать его совершенствовать их выполнение в дальнейшем.

Очень важно, чтобы утро у детей начиналось с хорошего настроения и желания двигаться.

Отлично, если в этом им действительно поможет правильно подобранная песня или мелодия. Из таких детей вырастут настоящие оптимисты, готовые ставить цели и достигать их, не пасуя перед трудностями.

### Как музыка влияет на здоровье

Музыка обладает феноменальным лечебным потенциалом, и об этом людям известно уже давно. Еще много столетий назад подходящая музыка сопровождала гладиаторские бои, коронации и другие торжественные мероприятия, создавая нужную атмосферу и вызывая у людей определённые психофизиологические реакции.

Утренняя зарядка под музыкальное сопровождение не только помогает малышам настроиться на позитивный лад. Весёлая и бодрая песенка или мелодия увеличивают положительное воздействие упражнений на организм.



Каждое утро ребёнок может слушать позитивную мелодию и получать позитивный заряд не только для мозга и внутренних органов, но и для рецепторов кожи.

Прежде чем скачать музыку и предложить выполнять под неё утренние упражнения, стоит обратить внимание на следующие моменты:

- громкость мелодии;
- продолжительность звуковых колебаний;
- уровень шума.

Нужно постоянно помнить о том, что даже самая простая песенка способна серьезно влиять на ритм дыхания у детей, на пульс и даже на артериальное давление.



Важно, чтобы песня или мелодия отвечали утреннему физическому состоянию малышей и хорошо сочетались с упражнениями, помогая, таким образом, физиологическим процессам протекать более гармонично.

Приятная музыка способна активизировать у детей работу центральной нервной системы, улучшить внимание и мышление, положительным образом повлиять на работоспособность. Песня или мелодия, которые действительно нравятся детям, будут вызывать у них желание заниматься зарядкой каждое утро.

### Как проводить зарядку

Каждая утренняя зарядка - это свод определённых простых правил. Соблюдение правил дисциплинирует детей и помогает им чувствовать себя более уверенно. Утренняя зарядка не ставит целью развитие мышц, поэтому не стоит забывать о её главном предназначении - энергичном пробуждении. Именно поэтому упражнения должны быть направлены на развитие моторики, гибкости, подвижности и координации.

А ещё помните о том, что недостаточно скачать хорошую песню и подобрать комплекс упражнений для того, чтобы ребёнок смог выполнять их правильно.

Некоторые малыши не справляются с заданием с первого раза, поэтому лучшим стимулом продолжать и не терять интереса для них станет личный пример взрослого, поддержка и адекватная похвала даже за незначительные успехи.

