

Консультация «О пользе утренней гимнастики»



О пользе зарядки и физических упражнений знают все, но почему упор делается именно на утреннюю гимнастику? Если заглянуть вглубь истории, то еще древние китайцы говорили: «Десять минут утренней зарядки приравнивается к получасовой дневной тренировке».

Организм просто и быстро перестраивается на режим бодрствования, увеличивается кровоток внутренних органов, просыпается мозг. После утренней гимнастики организм адекватно реагирует на дневные стрессы, нормально воспринимает нагрузки, быстро справляется с поставленными вопросами.

Договоритесь, что будете мотивировать друг друга и ни за что утреннюю гимнастику не пропустите. Если хотите, чтобы утренняя зарядка приносила вам и ребенку пользу и радость.

Помните о нескольких правилах:

- зарядка проводится на голодный желудок перед завтраком, можно выпить стакан воды;
- в среднем зарядка не должна превышать 10-15 минут, чтобы зарядка не была скучной, используйте веселые стишки;
- утреннюю зарядку следует начинать с быстрой ходьбы, переходя на бег, затем выполняйте упражнения для рук, пояса, спины, далее упражнения на укрепление мышц туловища и ног.
- заканчивать зарядку следует прыжками или бегом на месте.

Заключительные упражнения должны длиться не более минуты. Затем переходите к ходьбе и упражнениям для успокоения дыхания; следите за дыханием – вдох нужно делать через нос глубоко, а выдох – через рот медленно. Зарядку следует заканчивать обливанием, душем или обтиранием.

Вот несколько упражнений.

1. Ходение босиком после пробуждения - закаливание + активизация внутренних органов
2. Растирание ладоней и легкий массаж пальцев рук восстановит кровообращение всех внутренних органов.
3. Сожмите кулаки вытянутых вперед рук и подержите их так 2-3 минуты. Расслабьте руки и слегка встряхните.
4. Разомните шею руками и покрутите головой.
5. Помашите руками как мельница, можно сразу двумя, можно по очереди.
6. Выполните наклоны вперед и в стороны.
7. Повращайте тазом как по часовой, так и против часовой стрелки.
8. Выполните несколько приседаний.

Выберите себе упражнения, которые максимально вам подходят, делайте их каждое утро и будьте здоровы!