

На зарядку становись!

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

Во-первых, не следует путать эти 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 гимнастика является ценным средством оздоровления и воспитания детей. У систематически занимающихся утренней гимнастикой пропадает сонливое состояние, появляется чувство бодрости, наступает эмоциональный подъем, повышается работоспособность. В дошкольных учреждениях утренняя гимнастика по режиму дня проводится до завтрака после уже достаточно активной, разнообразной деятельности детей. В данных условиях гимнастика преследует еще и цели организации детского коллектива, переключения внимания детей от свободных, индивидуальных игр и занятий к совместным видам деятельности. Воспитательное значение утренней гимнастики при проведении ее не сразу после сна, а спустя некоторое время, расширяется. Она становится неотъемлемым организующим моментом в режиме дня, приучает детей к определенной дисциплине, порядку.

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.

После всех упражнений нужен кратковременный, секунд 10–15, бег или подпрыгивания. Заканчивают гимнастику ходьбой на месте, во время которой стараются нормализовать дыхание.

Будьте здоровы!