

## **Консультация для родителей « Польза утренней гимнастики для здоровья детей»**

Утро каждого активного и здорового малыша, в идеале, должно начинаться с гимнастики или зарядки. Значение этого утреннего занятия довольно трудно переоценить. Каждый человек знает о пользе спортивных упражнений, а особенно, какой вклад это вносит в развитие детского организма. Тем более, гимнастика — это первый шаг на пути приучения ребенка к спорту и здоровому образу жизни.

В последнее время, все большее количество подрастающего поколения ведет довольно неподвижное, а то и вовсе, сидячее времяпровождение. Это негативно сказывается на дальнейшем состоянии организма. Именно поэтому стоит задуматься о будущем здоровье с раннего возраста.

### *Польза утренней гимнастики для детского организма*

В чем же конкретно заключается польза утренних спортивных упражнений для детского организма, о которых все взрослые люди знают, казалось бы, так много?

Гимнастика для детей имеет неоспоримое значение для развития всего организма в целом. Упражнения укрепляют и тонизируют мышечную систему и приводят в порядок еще нестабильную дыхательную. Утренняя зарядка отлично закаляет детский организм. Проводить ее желательно на свежем воздухе, так как у детей окислительные процессы в тканях протекают намного быстрее, чем у их родителей. Поэтому очень важно насытить все ткани кислородом с самого утра, чтобы обеспечить малыша энергией и бодростью на весь последующий день. Не нужно переживать, если нет возможности проводить гимнастику на открытом воздухе, достаточно будет полностью проветрить комнату.

Еще одна такая же важная польза утренних упражнений заключается в том, что ребенок совершенствует свою дыхательную систему. В начале, при выполнении каких-либо физических нагрузок, малышу свойственно задерживать дыхание. При регулярном выполнении ритмичных упражнений его дыхание нормализуется, техника становится более ясной, а также увеличивается глубины самого вдоха.

Утренняя гимнастика для маленьких детей направлена на развитие как физических, так и умственных возможностей. В первом случае ребенок учится умению ориентироваться в окружающем пространстве, а также координировать свои движения. Разнообразие упражнений хорошо помогает развивать мышечную память. Во втором же случае, малыш узнает много основных полезных вещей. К примеру, учится распознавать правую и левую стороны, узнает новые фигуры (когда ходит по “кругу”, “ромбу” или “треугольнику”), разучивает стишки или песни.

Для детей, гимнастика — это возможность правильно развивать все свои мышцы, костный аппарат, а вместе с ними и внутренние органы. Зарядка

дает правильную нагрузку на сердце, кишечник и, как уже сказано выше, легкие. Занимаясь гимнастикой с раннего возраста можно подготовить организм для школьных занятий физкультурой, ведь при этом увеличивается выносливость и сила.

### *Как приучить маленьких детей к гимнастике?*

Во всех детях, начиная с раннего возраста, кипит и вырывается наружу большое количество энергии. Они с радостью бегают, карабкаются по лестницам, прыгают и так далее. Но когда дело доходит до выполнения утреннего комплекса весь запал куда-то испаряется. Дело в том, что выполнять однообразную гимнастику детям просто напросто скучно. Так как же все «обыграть», чтобы малыш заинтересовался и с радостью выполнял гимнастические упражнения?

*Ниже приведены несколько основных правил:*

- 1. Гимнастика должна заряжать хорошим настроением с самого утра, поэтому очень важно, чтобы она была веселой, а не нужной. Тут поможет музыка, под которую невольно захочется двигаться, песни собственного исполнения или стишки, которые можно разучить в процессе вместе с малышом.*
- 2. Юным спортсменам, главное, подать собственный пример. Дети охотнее будут повторять упражнения вместе со своими родителями, нежели в одиночку.*
- 3. Однообразие ни к чему хорошему не приведет. Просто необходимо добавлять новые упражнения в уже стандартный комплекс для того, чтобы ребенку хотелось его выполнять, разучивая новые движения.*
- 4. Гимнастика для маленьких детей должна быть в форме игры. Так ребенку будет проще и веселее воспринимать происходящее. Например, комплекс упражнений может быть представлен в виде сказки или интересного сюжета с участием любимых героев (медведя, зайца, мышки, принцессы или других). Тон при выполнении зарядки должен быть не строгим, а доброжелательным, веселым, с долей шутки и, обязательно, улыбками. Такой подход, несомненно, оценят малыши, и приучение к гимнастике будет проходить для них легко и интересно. Они сами с нетерпением будут ждать нового утра, чтобы, например, услышать продолжение этой «активной» сказки.*

### *Гимнастика для детей 2 лет*

В двухлетнем возрасте ребенок кажется уже вполне окрепшим созданием. Если утренняя гимнастика еще не вошла в его жизнь, то это время является самым подходящим для того, чтобы начать это полезное занятие.

Для того, чтобы разработать комплекс для гимнастики для детей 2 года нужно приложить немного своих стараний и побольше фантазии. Малыш

легче воспримет зарядку, если она пройдет в игровой форме. При этом не стоит забывать о том, что он еще не в полной мере может понять все объяснения, поэтому ребенку, желательно, показывать все упражнения, а он с радостью их повторит. Некоторое время нужно будет выполнять весь комплекс вместе, получаться может не с первого раза. При правильном повторении движений побольше его хвалите.

В два года организм ребенка еще не совсем готов к большой физической нагрузке, поэтому вполне достаточно будут позаниматься 5-7 минут. Нужно учитывать и то, что после каждого упражнения малышу необходимо немного передохнуть.

### Упражнения

Начинать и заканчивать гимнастику для детей 2 лет нужно с дыхательных упражнений. Помните, что частота дыхания у ребенка выше, поэтому показывая, нужно постараться дышать в два раза быстрее, хотя это и не совсем удобно.

1. *Ребенок стоит прямо, руки опущены вниз, вдоль своего тела. При вдохе поднимает руки «навстречу солнцу», а на выдохе - возвращает назад, вниз.*
2. *Ребенок стоит прямо, вытянув перед собой руки. При вдохе он разводит их в разные стороны, а при выдохе обеими руками обнимает себя самого за плечи.*

### Основные физические упражнения:

1. *Самое простое — ребенок ходит, сильно размахивая руками.*
2. *Малыш приседает, делая опор руками на колени, несколько раз стучит пальцами по ним и возвращается в начальное положение.*
3. *Ребенок «ловит мух», выполняя хлопки вытянутыми руками перед грудью и над головой.*
4. *Ребенок лежит на животе. При вдохе он поднимает заднюю часть туловища, делая при этом опору на руки, при выдохе возвращается в начальное положение.*
5. *Ребенок выполняет круговые движения руками, расположенными перед грудью.*
6. *Лежа на спине, малыш делает движения ногами, как будто едет на велосипеде.*
7. *Ребенок прыгает, отталкиваясь обеими ногами.*
8. *Ребенок ходит по комнате, высоко поднимая колени.*

Также, необычайно полезными занятиями считаются «догонялки», ходьба вверх, лазанье по лесенкам. Такие веселые упражнения можно как включить в комплекс гимнастики для детей 2 года, так и выполнять их во время прогулки.