

Для человека любого возраста утренняя гимнастика является очень полезным занятием. Об этом нам говорили с детства, особенно важно выполнять зарядку маленьким детям. Итак, с самого начала:

В ЧЁМ ПОЛЬЗА УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ?

1. После выполнения утренней гимнастики малыш как следует просыпается и разминает свои мышцы. После утренней гимнастики ребёнок начинает ощущать необходимую для проведения дня бодрость и прилив сил в свои мышцы.
2. Постоянное выполнение гимнастического комплекса помогает укрепить ребёнку иммунитет и развивает сопротивление к различным болезням.
3. При умеренных ежедневных нагрузках ребёнок закаляет свой организм от заболеваний его опорно-двигательного аппарата на последующие годы жизни.
4. Приучение ребёнка ежедневно выполнять комплекс утренних упражнений может наладить некоторые организационные моменты малыша, а также правильно сформировать режим дня. Выполнение утренней гимнастики поможет настроить ребёнка на плодотворный рабочий день.



ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА, КОТОРЫЕ СЛЕДУЕТ СОБЛЮДАТЬ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ

Чтобы ежедневная утренняя гимнастика приносила малышу как можно больше пользы необходимо запомнить правила, которые помогут значительно улучшить результат тренировок. Итак, давайте рассмотрим комплекс, а точнее упражнения по порядку:

1. Утреннюю зарядку необходимо проводить каждый день и в одно и то же время. Это необходимо для включения её в привычку ребёнка. Пропустить тренировку можно лишь при 1 условии – болезнь.
2. Утреннюю зарядку необходимо выполнять с самого утра, до еды, но после ванной.
3. В тёплое время года рекомендуется проводить утреннюю гимнастику на улице. Если погодные условия не позволяют этого сделать, то перед тренировкой выполните качественное проветривание помещения.
4. Для получения необходимого результата и развития мускулатуры ребёнка необходимо постепенно увеличивать комплекс гимнастических нагрузок. Возрастающая нагрузка позволит ускорить укрепление детской мускулатуры. Но ни в коем случае нельзя давать малышу переусердствовать, это может быть чревато получением травмы.
5. Во время тренировки требуется следить за качеством и правильностью выполнения упражнений ребёнком. Это нужно, чтобы малыш с самых первых тренировок научился выполнять все упражнения правильно. Ошибки и недочёты утренней тренировки необходимо тут же находить и исправлять.
6. При выполнении упражнений утренней зарядки ребёнок всегда должен дышать полной грудью. Задержка дыхания даже на несколько секунд – недопустима. Необходим жёсткий контроль.
7. Сделать комплекс утренней зарядки немного увлекательней и интересней позволит соответствующий музыкальный фон. Рекомендуется включать различные ритмические детские песни, а также стараться весело комментировать все действия малыша.



ЛУЧШИЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ

Существует множество различных гимнастических упражнений, созданных для детей, но при создании программы тренировок не стоит забывать о возрасте и изначальной физической форме ребёнка. Давайте рассмотрим комплекс самых эффективных и интересных упражнений, которые вы можете включить в программу для своих детей:

1. Упражнение “Зайчик”. Упражнение весьма простое и подойдёт в роли разогрева ребёнка. Для выполнения малышу необходимо принять исходное положение, а это стойка с руками на поясе и начать неспешно подпрыгивать. Упражнение нужно выполнять 1 раз, длительность 30 секунд. После этого дать отдохнуть малышу.
2. Упражнение “Цапля”. Малыш принимает исходное положение, затем старается медленно поднимать колени как можно выше и делать длинные шаги. Рекомендуемая длина такой ходьбы это 5–10 метров. Затем минутная пауза. Повторить 1 раз.
3. Упражнение “Велосипед”. Исходное положение лёжа на спине. Далее, необходимо приподнять таз, ноги, и начать симулировать езду на велосипеде. Упражнение должно длиться не более 1 минуты. После завершения упражнения сделайте паузу в 1 минуту и приступите к последующему упражнению.
4. Упражнение “Часики”. Принятие исходного положения, а затем поочерёдные наклоны вправо и влево. Выполнять 30 секунд. После завершения необходимо дать отдохнуть малышу ровно 1 минуту.
5. Упражнение “Гном-великан”. Для выполнения необходимо принять исходное положение, затем с ровной спинкой ребёнок должен выполнить 10 глубоких приседаний. Оно отлично развивает ноги, икроножные и бедренные мышцы. После выполнения отдых 1 минута.
6. Упражнение “Большая рыбка”. Исходное положение, сгибание рук в локтях и держание их на уровне груди. На счёт раз-два повернуться вправо и раздвинуть руки, на счёт три-четыре повернуться в лево и выполнить те же действия. Повторить упражнение 20 раз. Оно позволит снять блоки с межпозвоночного столба и как следует разогреть верхний отдел позвоночника.
7. Упражнение “Мельница”. Исходное положение, затем ребёнок сгибается, расставляет руки в стороны и выполняет наклоны в стиле крутящейся мельницы. Выполнять упражнение необходимо медленно, ни в коем случае нельзя допускать сильных рывков.

