Бурчина Татьяна Алексеевна

МДОУ "Детский сад № 91"

г. Петрозаводск, Республика Карелия

Инструктор по физической культуре

**На зарядку становись!**

В нашем детском саду, как и в других учреждениях, заведено проводить по утрам гимнастику. Но, как вы сами знаете, многие пренебрегают ею, детей приводят уже к завтраку, а, то и к занятиям. Естественно, что ребенок капризничает, ничего ему не надо, ни чего он не хочет.

Ежедневное выполнение зарядки приводит к выработке у ребенка потребности в движениях, положительно сказывается на функционировании сердечно - сосудистой системы, обмене веществ и кроветворении, повышает иммунитет, создает хороший эмоциональный настрой.

Мы проводим комплексы с различными предметами (мячами, палками, веревочками, стульями). Проводятся ритмическая гимнастика по Бурениной, аэробика, которые очень нравятся детям.

Хотелось бы, что бы и вы приобщались к утренней гимнастике и ваши дети, даже, если вы раньше ее никогда не делали. Вы заметите разницу и в настроении и в физическом состоянии своем и ваших детей.

Утренняя гимнастика для дошкольников должна состоять из простых и понятных для них упражнений. Продолжительность утренних упражнений в среднем должна составлять 10-15 минут. Сам комплекс, включает не менее семи упражнений: прежде всего ходьбу, которая подготовит ребенка к выполнению основных упражнений, или бег в медленном темпе, заканчивающийся ходьбой. Хорошо использовать различные тренажеры, детский эспандер, гимнастическую палку, скакалку. Упражнения выполняются, начиная с плечевого пояса, для мышц туловища, ног.

Зарядку необходимо проводить в хорошо проветренном помещении, а еще лучше на свежем воздухе. Ребенок должен быть одет соответственно температуре окружающего воздуха. Нужно стараться не особенно утеплять ребенка, так как физические упражнения, как известно, сами по себе обладают согревающим эффектом. Полезно приучать ребенка после утренней гимнастики проводить водные процедуры: обтирание – ослабленным детям, более тренированным – обливание и особенно хорошо подготовленным – контрастный душ с чередованием прохладной и теплой воды.

При проведении утренней гимнастики необходимо соблюдение следующих условий:

* Утренняя гимнастика должна быть радостью и удовольствием для ребенка;
* Делать гимнастику необходимо ежедневно;
* Перед проведением гимнастики не забудьте проветрить комнату;
* Со временем желательно менять упражнения, увеличить их продолжительность;
* Следите за дыханием: не задерживайте дыхание сами и следите за тем, что бы ребенок тоже не делал этого, дыхание должно быть глубоким, ритмичным.

С ребенком дошкольного возраста допустимы пробежки в медленном темпе на небольшие расстояния в течение 2 – 3 минут под контролем частоты пульса и дыхания. Главное, что бы ребенок, испытывал радость во время занятий, и ему было интересно. Не забывайте при этом подбадривать его и хвалить за проявленную настойчивость и старание.

Теперь, когда, надеюсь, вы в полной мере осознали всю ту пользу, которую может принести зарядка, не откладывайте дело в долгий ящик, а прямо с завтрашнего дня приступайте, если до этого не занимались с ребенком. Или, добро пожаловать на нашу зарядку!