

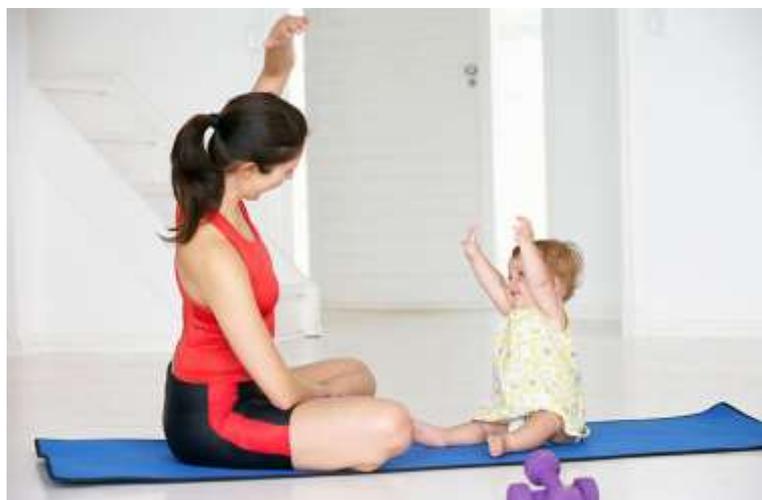
УТРЕННЯЯ ЗАРЯДКА – ЭТО ПУТЬ К БОДРОСТИ И ЗДОРОВЬЮ!

На сегодняшний день гигиеническое значение физических упражнений очень велико. Научные исследования и практика доказывают, насколько эффективны физические упражнения и как благотворно они влияют на организм человека.

Важнейший вид самостоятельных занятий – утренняя гигиеническая гимнастика (зарядка).

Утреннюю гимнастику необходимо делать каждому независимо от вида деятельности, которой он занимается, будь то физический или умственный труд.

Положительные стороны зарядки:



- Зарядка вырабатывает привычку у ребенка заботиться о своем здоровье;
- Укрепляет здоровье;
- Активизирует все процессы в организме;
- Укрепляет сердце;
- Улучшает подвижность суставов;

- Следствие : Хорошая осанка, выносливость, ловкость;
- Бодрость;
- Жизнерадостность ;
- Развитие дисциплинированности.

Люди, начинающие утро с зарядки, отмечают улучшенное самочувствие и бодрости в течение дня. А семьи, занимающиеся зарядкой вместе - намного крепче.

Утренняя гимнастика позволяет окончательно проснуться, повышает работоспособность школьника, а также позволяет быстро включаться учащемуся в учебный процесс.

Для тех, кто только начинает заниматься зарядкой, рекомендовано начать с 5 минут в день, постепенно доводя занятие до 20 минут. Занятия должны

проводиться ежедневно в проветренном помещении. Утренняя гимнастика должна состоять из 8-10 упражнений, повторяющихся примерно 10 раз.

Утренняя зарядка рекомендована для людей всех возрастов, а для детей она особенно полезна, в связи с чем очень важно ребенку еще с дошкольного возраста привить потребность в регулярных занятиях физкультурой. В результате отсутствия минимальной физической активности дети часто болеют, растут слабыми, физически плохо развитыми.

Рекомендуемый комплекс упражнений:

1. Разминка:

- Наклоны, повороты шеи;
- Разминка плеч и рук (вращательные движения);
- Наклоны, круговые движения туловища;
- Приседания;
- Упражнения для ног (махи);
- Бег на месте.

2. Упражнения на растяжку.

3. Заключительная часть - ходьба.

Правильно организованное физическое воспитание способствует развитию у детей логического мышления, памяти, интеллекта.

Совместные занятия с ребенком всей семьей наиболее плодотворны. В процессе занятий ребенок смотрит на родителей, стремится сделать «как папа». Совместные занятия должны приносить ребенку радость и прививать интерес к физической активности.

Виды занятий с детьми всей семьей:

- Общеразвивающие упражнения;
- Умеренная ходьба;
- Осложненная ходьба (ходьба по лестнице);
- Бег на месте;
- Бег средней интенсивности;
- Медленный бег;



- Прыжки в длину;
- Прыжки со скакалкой;
- Подскоки;
- Упражнения на равновесие;
- Упражнения в лазании;
- Езда на велосипеде;
- Игры с мячом (прокатывание мяча, бросание его о землю, в цель, на дальность);
- Катание на лыжах в зимнее время года;
- Катание на коньках, роликовых коньках.

Стремитесь к тому, чтобы занятия проходили живо и интересно, не забывайте хвалить ребенка.

Утренняя зарядка – это путь к бодрости и здоровью!