Зарядка для дошкольников

О пользе утренней зарядки известно всем. Задача каждого родителя – вырастить здорового и физически развитого ребенка. Утренняя зарядка помогает организму «проснуться», обеспечивает хорошее настроение на утро. Физически развитый малыш имеет хорошую осанку, фигуру. В результате выполнения упражнений укрепляется сердечнососудистая система, улучшается работа легких.

**Общие рекомендации**

Как и взрослым, детям намного веселее заниматься под музыку. А еще лучше, озвучивая действия в стихотворной форме. Моей дочке очень нравятся стихи «Вперед четыре шага, назад четыре шага» и «У жирафа пятна-пятна».  
   
В дошкольном возрасте особое внимание следует обратить профилактике плоскостопия. Полезными будут ходьба по неровной поверхности (специальный гимнастический коврик или мелкие предметы), ходьба на носках и пятках.  
   
Намного интереснее будет, если вы назовете обычные упражнения необычными словами. Согласитесь, намного интереснее делать упражнения «зайчики в лесу», «самолет машет крыльями», «кошка потягивается», чем скучные «прыжки», «взмахи руками» и «потягивания».

**Начинаем!**  
   
Стоит обратить внимание на то, что физическую нагрузку следует увеличивать постепенно – начинать с более легких упражнений. Детям 3-5 лет достаточно каждое упражнение повторять 5-7 раз.  
   
Итак, начнем с шеи – наклоняем голову влево, вправо. Затем вращаем головой по и против часовой стрелки. Затем плечи – поднимаем их вверх-вниз, потом вращаем плечевыми суставами назад и вперед.  
   
Опускаемся ниже – руки на пояс, выполняем наклоны влево, вправо. Более старшие детки могут выполнять упражнение с поднятыми руками. А моя дочь любит наклоняться с обручем в руках. Кстати, если вы научите ребенка крутить обруч, это упражнение просто необходимо включить в утреннюю гимнастику!  
 Переходим к ногам – руки на пояс, маршируем на месте. Затем поднимаемся на носочках и пятках. Далее можно выполнить прыжки на месте,  приседания.  
   
**Дополнительные упражнения**  
   
В принципе, вышеуказанного комплекса упражнений достаточно. Впрочем, если есть время и желание, можно добавить упражнения посложнее.  
   
Например, приседания с мячом. Во время выполнения мяч следует держать на вытянутых руках. Это задание отлично развивает координацию движений, равновесие.

Обычные прыжки можно «разбавить» подбрасыванием и ловлей мяча – опять же, отлично развивает координацию. Также можно выполнять прыжки с поворотом – руки на талии, во время прыжка делаем поворот вокруг себя.  
   
В детский комплекс упражнений не будет лишним добавить и несколько «взрослых» упражнений – хорошо известные нам «велосипед», «ножницы».  
   
**Выводы**  
   
Старайтесь делать зарядку ежедневно. Впрочем, иногда у нас вместо зарядки – утренняя пробежка в детский сад. Да, после 20-минутной утренней пробежки, особенно зимой, настроение поднимается (обычно мы так и делаем, если не завелась машина и долго нет маршрутки).  
   
Движение для детей – жизненно важная необходимость. В движении жизнь! Поощряйте, хвалите ребенка за интерес к физической активности, занимайтесь вместе. На собственном примере покажите, что получаете удовольствие от выполнения утренней гимнастики.