

«Зарядка для детей младше 3-х лет или поиграй со мной, мама!»

Начинать зарядку для детей нужно только в том случае, если ребенок **абсолютно здоров** и у него хорошее настроение. Для самых маленьких придумаем упражнения в форме игры. На самом деле это сделать очень просто.

К счастью, нам не нужно ломать голову над придумыванием веселых стишков для занятий гимнастикой с малышами, за нас это уже давно сделали, осталось только собрать необходимый материал. Интернет вам в помощь.

Можно включать детские песенки и вместе с малышом повторять движения, о которых в них поют: тикают часики, прыгает белочка, едет машинка. Можно имитировать движения животных: ходит мишка, топают слоны и так далее.

Для занятий гимнастикой с маленькими спортсменами, лучше всего выбирать время между завтраком и обедом. Но только не сразу после еды на полный желудок или непосредственно перед едой, когда ребенок порядком проголодается и ему будет не до игр, то есть занятий.

Также не переусердствуйте с продолжительностью ваших занятий, максимальное время, на которое может хватить интереса малыша – **10 минут**. Перед началом занятий обязательно проветривайте комнату и обратите внимание на одежду ребенка. Малышу должно быть удобно и не жарко.

Упражнения для малышек постарше – теперь уже все серьезно

Детям от 3-х лет уже можно предложить более серьезные упражнения. Ведь их организм уже значительно крепче, выносливее, да и длительность зарядки можно увеличить, более того можно перейти к утренней гимнастике.

Теперь мы уже не играем, а начинаем подражать взрослым, и переходим на полноценные физические занятия: упражнения для детей должны приобрести осмысленное значение.

Именно поэтому стоит более серьезно отнестись к одежде ребенка и по возможности приобрести необходимый спортивный инвентарь: мяч, скакалка, гимнастическая палка и прочее.

Теперь ребенок морально может быть готов заниматься упражнениями ответственно. Поэтому очень важно проводить гимнастику с ребенком регулярно, а это значит, что пропускать занятия нежелательно. Только ежедневные занятия помогут добиться необходимого оздоровительного эффекта.

Время проведения гимнастики – утро, сразу после утренних водных процедур. Комнату перед проведением занятий обязательно проветриваем. Упражнения для детей подбираем таким образом, чтобы поработать со всеми группами мышц.

Вот примерная последовательность упражнений для утренней гимнастики с ребенком:

разминка, дыхательная гимнастика;

упражнения желательно делать по направлению сверху вниз: руки, плечевые суставы, спина, поясница, ноги;

это могут быть круговые вращения рук, ног, наклоны туловища, махи ногами, приседания, прыжки, бег на месте;

в завершение дыхательная гимнастика.

Обязательно контролируйте правильность выполнения всех упражнений, пусть за одно занятие вы сделаете не все упражнения из выбранного вами комплекса, а всего парочку, но зато они будут сделаны правильно. Пользы от таких занятий гораздо больше, уж поверьте.

Следите за дыханием малыша, занятия физкультурой не должны причинять ему дискомфорт или утомлять.

Утренняя гимнастика – это не только полезное для здоровья ребенка занятие, это еще и зарядка для родителей. Заниматься вместе с любимым чадом физкультурой, на самом деле неопишное удовольствие, как для малыша, так и для родителей.

И ПОМНИТЕ, РОДИТЕЛИ, В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ - ЗДОРОВЫЙ ДУХ!

Литература:

Галанов А.С. «Психическое и физическое развитие ребенка от одного года до трех лет: Пособие для работников дошкольных образовательных учреждений и родителей», Аркти, 2003г.;

Погадаева Г.И. «Физкульт-Ура!: Физическая культура дошкольников: Пособие для родителей и воспитателей», Школьная пресса, 2003г.