

Консультация для родителей: «Полезьа утренней зарядки».

У каждого своё расписание для пробуждения организма. Но вот чего уж точно не хватает в таком начале, так это бодрости! Чтобы вывести наш организм из состояния «поднять — подняли, а разбудить забыли», не нужно подобно современному девайсу ставить себя на подзарядку, подключаясь к элементам питания. Необходимой на весь день энергией сможет обеспечить утренняя гимнастика, поэтому сегодня обсудим, в чём польза зарядки для детей.

В чем же польза утренней зарядки?

Не для кого не секрет, что польза физических упражнений для организма просто необсуждаема. Зарядка дома — это просто находка для тех, кто не готов мчаться ранним утром и раскрывать кошелек в престижных спортклубах, чтобы бегать на модных беговых дорожках в стильном спортивном костюме.

Чем хуже умеренные домашние физические нагрузки, особенно по утрам? Что иное, как не «вдох глубокий, руки шире», так пробуждает человеческий организм после сна и обеспечивает «бодрость духа, грацию и пластику»?

Быть здоровым сегодня модно, а забота о здоровье нашем и наших детей — это не просто простые слова, а ежедневный труд, требующий от нас определённых усилий. Причём не столько даже физических, ведь утренняя зарядка — это совсем не профессиональный спорт, сколько волевых, так как заставить себя махать руками и ногами и напрягать пресс нужно уметь.

- Гимнастика полезна для школьников ещё тем, что ежедневное выполнение физических упражнений позволит все детские суставчики и мышцы «оттренировать» так, чтобы никакая сидячая поза на протяжении школьных уроков не заставила бы ребёнка к концу учебного дня сгорбиться подобно столетнему старику.
- Любители утренней зарядки — обладатели развитого опорно-двигательного аппарата и отличной координации.
- Тренируя пресс по утрам, дети делают массаж пищеварительной системе, увеличивая приток крови и улучшая процесс усвоения пищи.
- Дыхательные техники, применяемые во время выполнения утренних упражнений, позволяют не только правильно насыщать кислородом

весь организм, но и отлично избавляют детвору от хронических бронхитов.

И вообще, зарядка по утрам – это отличный повод для детского организма порадоваться за своего маленького хозяина всеми клетками его тела.

На зарядку становись!

Ежедневная утренняя гимнастика принесёт немало пользы для здоровья, если она будет выполняться на свежем воздухе либо в хорошо проветриваемой комнате. Если погода не позволяет, и на голову капает дождь либо мороз щиплет нос, то исправить это можно при помощи открытого окошка. Свежий воздух – хорошая закалка для детского организма, повышающая иммунитет.

Наверное, тяжело себе представить занятия физкультурой, с желудком, набитом сытной едой. Врачи рекомендуют заниматься зарядкой, будучи голодными, ну максимум со стаканчиком воды внутри. И только потом, с чувством выполненного долга, после бодрящего душа уже приступать к вкусному завтраку. Да и аппетита, которого так иногда по утрам не хватает, зарядка прибавит.

Конечно, каждый ребёнок по-своему справляется с нагрузками, поэтому план утренних упражнений должен быть индивидуален. Но по общим требованиям зарядка не должна продолжаться более 15 минут. Это оптимальное время, чтобы проснуться, но не перенапрячь ещё не вошедший в ритм организм, а также не опоздать на первый урок.

Чтобы утренняя гимнастика помимо пользы для здоровья приносила ещё эмоциональный подъём и поднимала настроение, подберите энергичную музыку. С ней делать зарядку намного интереснее.

Дети быстро устают от монотонности, хотя для нас, взрослых, нет ничего лучше, чем стабильность. Меняйте набор упражнений каждый две недели, чтобы ребёнку заниматься зарядкой было интересно.

Выполняйте с удовольствием.....

Для утренней детской зарядки подойдут любые упражнения. Основное условие – делать их не спеша, с чувством, толком, расстановкой.

Начинается гимнастика по утрам с обычной ходьбы. Куда вы с ребёнком пойдёте утром, в гости ли, «поступая мудро», либо по лесной тропинке, но «долго по дорожке топтать, ехать и бежать» не нужно. Достаточно всего минуты – двух. Нам же не нужно в Африку прийти?!

В продолжении шаговой разминки начинаются вращения головой кругов по пять в каждую сторону, потом разминаются плечи посредством круговых движений руками.

Ну вот, немного подрамялись, можно к фундаментальному. Держа руки на поясе, наклоняемся вперёд, влево-вправо и прогибаемся назад. Идея «фиск» — поставить ладонь на пол. Если вам это удаётся, то вы без пяти минут йога!

В комплекс утренних упражнений для школьников включают приседания, махи ногами, отжимания. Дети, достигшие мастерства в зарядке, импровизируют: девочки делают «ласточку» и садятся «на шпагат», мальчишки боксируют и оттачивают технику каратэ.

Заканчивается утренняя физкультура прыжками или бегом на месте. Вот так, не прерываясь, трусцой передвигаемся в сторону ванны и окончательно просыпаемся под душем.

Убедила вас, что зарядка по утрам лучше любого будильника и кофе раскрывает глаза на удивительный окружающий мир? Тогда таймер на пятнадцать минут пораньше, волю в кулак и начинаем вводить в утренний рацион физкультуру.

Всем крепкого здоровья и удачного дня!!!