

Зарядка как один из важных компонентов режима двигательной активности ребёнка

Чтобы ребёнок был здоров, он должен много и с удовольствием двигаться.

Потребность детей в движении не всегда реализуется на должном уровне. Ограничение их двигательной активности, как в семье, так и в детском саду вызвано возрастными познавательными интересами, стремлением насытить мозг ребёнка всё возрастающим объёмом информации. Всё это приводит к тому, что у ребёнка уменьшается естественная потребность в движении, снижается двигательная активность вообще. А в результате развиваются расстройства центрально-нервной системы и внутренних органов, ожирение, формируются дефекты осанки. Следовательно, необходима правильная организация двигательного режима ребёнка с одновременным обеспечением разнообразия двигательной деятельности, как по содержанию, так и по составу движений не только в детском саду, но и в условиях семьи на выходных в праздничные дни и отпуске.

Утренняя зарядка является одним из важнейших компонентов двигательного режима детей, ей принадлежит большая воспитательная и оздоровительная роль. Систематические занятия утренней гимнастикой способствуют развитию у детей правильной осанки, тренируют и повышают функциональный уровень всей системы организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной и т. д.). Регулярно занимаясь утренней гимнастикой, мы подготавливаем организм ребенка к тем нагрузкам, которые ему предстоит преодолевать в процессе всех видов деятельности в течение дня. У ребенка воспитываются такие волевые качества как: настойчивость, дисциплинированность, упорство и самостоятельность. Утренняя гимнастика ценна еще и тем, что у детей вырабатывается привычка каждый день выполнять различные упражнения. Со временем эта полезная привычка переходит в потребность и сохраняется у человека на всю жизнь. Однако, выбирая упражнения, надо помнить, что зарядка – это не обычная тренировка.

Утренняя гимнастика – это разминка для организма. Она помогает кровеносной системе настроиться на дневную активность и улучшает снабжение мышц, мозга, внутренних органов и тканей кислородом. После сна циркуляция крови по всему телу снижена, легкие сужены, нервная система заторможена. Давать себе серьезную нагрузку типа бега или силовых упражнений сразу после пробуждения нельзя – организм с ней не справится, высок риск получить травму или даже нарушить баланс различных систем. Таким образом, цель утренней зарядки – постепенно улучшить циркуляцию крови по всему телу. Это ускорит обмен веществ.

Общие правила для домашней зарядки:

- Утренняя зарядка не может полноценно заменить подвижные игры или специальные физические упражнения
- Одежда для зарядки не должна стеснять движения
- Во время занятий предложите ребёнку сначала, например, сделать одно упражнение для рук и плечевого пояса, затем 2 – 3 упражнения для туловища и 2 – 3 упражнения для ног.
- Заканчивать гимнастику лучше всего спокойной ходьбой
- Продолжительность занятий с младшими детьми должна составлять около 5 минут, а со старшими детьми около 10 минут.
- Не следует включать в домашнюю зарядку упражнения, требующие от ребёнка напряжённого внимания.
- Занятия должны иметь определённую последовательность. Первые упражнения не должны требовать большие затраты сил, а последующие можно выполнять с большей нагрузкой.
- Упражнения, вовлекающие большие группы мышц требуют меньшего количества повторений.
- Если ребёнок теряет интерес к каким-то упражнениям, постарайтесь их заменить. Зарядка должна заинтересовать малышей. Делать скучные упражнения трехлетним крошкам быстро надоест. С малышами зарядку нужно проводить в игровой форме.

Источник: