

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
муниципального образования г. Краснодар

"Центр развития ребенка - детский сад №118 "Золотой ключик"

Консультация
Зарядка для дошкольников.



Разработала:
инструктор по физической культуре
Савкина Наталья Геннадьевна

г. Краснодар

2023 г.

В настоящее время проблема состояния здоровья и физического развития детей дошкольного возраста приобрела особую актуальность и социальную значимость. Медики, психологи, педагоги отмечают общую тенденцию - снижение двигательной активности детей, а для ребенка-дошкольника потеря в движениях - это потеря в здоровье и развитии.

Одним из факторов, формирующих здоровье ребенка, является двигательная активность. Играя, двигаясь, ребенок становится более крепким, ловким, выносливым, уверенным в своих силах, возрастает его самостоятельность. Но, к сожалению, современные дети (даже дошкольники) большую часть свободного времени проводят за компьютерными и другими гаджетами, а не за подвижными играми. Они не умеют и не стремятся организовать коллективные оздоровительные игры или игры-соревнования. То есть, их биологическая потребность в движении не удовлетворяется в полной мере, что способствует ухудшению состояния здоровья, частым простудным заболеваниям, снижению иммунитета. Выполняя комплекс утренней зарядки мы частично решаем эту проблему.

Длительность утренней зарядки зависит от возраста ребенка: для детей от 1 до 2 лет длительность занятия должна быть 5-8 минут, для детей возрастом 3-4 года: 10-15 минут, для 5-6 лет : 15-20 минут

Одежда для зарядки:

Стоит внимательно отнестись к выбору одежды и обуви для занятий. Одежда должна быть свободной, но не большой. Она не должна стеснять движения ребёнка. Для обуви другие критерии. Нужно избегать на обуви крупных швов, пуговиц или иных украшений, которые могут натирать и создавать неудобства при активном движении. Лучше всего для занятий подходит спортивная обувь(кроссовки, кеды, чешки).

Место для занятий:

Место для занятий должно быть просторным, светлым и легко проветриваемым. Внимательно осмотрите место проведения занятий. Уберите все лишние предметы, обезопасьте углы. Хорошо, если в помещении, где проводится зарядка, будет достаточно места для небольшой пробежки. Можно использовать бег по краю ковра.

Из чего состоит зарядка:

Маленькому ребенку вряд ли понравятся традиционные упражнения, поэтому преподавателю придется проявить фантазию и сделать зарядку веселой увлекательной игрой. Самая правильная форма физического воспитания — игровая. Можно включить веселую фоновую музыку, придумать интересные названия для упражнений или подключить к занятиям игрушки.

Утренний гимнастический комплекс можно разделить на три основные части:

Разминка,

Основной комплекс,

Завершающий этап.

Разминка:

Прежде чем начать занятия, обязательно предложите малышу разогреться. Пусть он немного походит на месте (переступая с ноги на ногу), после этого пробежится, помашет руками. Вместе с ребенком проделайте все заданные движения, покажите, как правильно их выполнять на своем примере.

Основной комплекс:

Когда ребенок уже хорошо разогрел мышцы, можно приступить к основным упражнениям комплекса. Базовые упражнения основной части направлены на развитие мышц всего тела, улучшение подвижности суставов, приобретение навыка ориентации в пространстве. Правильное выполнение позволяет сформировать и поддержать осанку, укрепить организм, усилить иммунитет.

Завершающий этап:

В финале зарядки предложите малышу вновь побегать и потанцевать. Утренний гимнастический комплекс должен завершиться спокойным видом деятельности: нужно вернуть дыхание в нормальный режим и постепенно расслабить мышцы.

Мы приведем примеры упражнений, которые составляют ежедневный комплекс занятий. Их можно использовать все, а можно выбрать те, что понравится ребенку.

Упражнения для рук и плеч:

«Тянемся к солнышку» — занимаем исходное положение: ребенок стоит, расставив ноги на ширине плеч, руки вытянуты вдоль тела. На вдох руки поднимаются вверх, ребенок становится на цыпочки. На выдохе руки опускаются вниз, ноги встают полностью на ступню.

«Поздороваемся с пальчиками ног» — занимаем исходное положение: ребенок стоит, расставив ноги на ширине плеч, руки в стороны. Поочередно на выдохе ребенок наклоняется к носкам ног, стараясь дотянуться руками как можно дальше.

«Мельница» — занимаем исходное положение: ребенок стоит, расставив ноги на ширине плеч. Наклон вперед, руки в стороны. Поочередно одна рука тянется к полу, вторая поднимается вверх.

«Аплодисменты» — ребенок ходит по комнате, хлопает в ладоши, максимально разводя руки, чтобы потренировать плечевой пояс. Поочередно совершает хлопок спереди, над головой, за спиной.

Упражнения для ног:

«Невидимый стул» — занимаем исходное положение: ребенок стоит, расставив ноги на ширине плеч, руки перед собой. Делаем медленные приседания. В зависимости от возраста, выбирайте «глубину» присяда.

«Топотушки» — ребенок стоит, расставив ноги на ширине плеч, руки на поясе. Ходьба на носках, пятках, на тыльной и внутренней стороне стопы.

«Шагающая цапля» — ноги на ширине плеч, руки на поясе. Ходьба с высоким поднятием колен. Можно сопроводить веселыми криками цапли и других птиц. «Лабиринт» — выставляется несколько предметов в ряд, по очереди, попарно «воротами». Ребенок передвигается между предметами, стараясь не задевать и не пропускать «ворота». Упражнения для туловища

«Старт пловца» — занимаем исходное положение: ребенок стоит, расставив ноги на ширине плеч, руки сомкнуты за спиной. На вдохе наклон вперед, руки приподнимаются. На выдохе возврат в исходное положение. Для малышей упражнение можно переименовать в «Грача» или

«Пингвинчика», при наклонах делая вид, что ищем червячков или разглядывая следы на снегу.

«Спиралька» — занимаем исходное положение: ребенок стоит, расставив ноги на ширине плеч, руки на поясе. Поочередный поворот туловища в разные стороны, не отрывая ног от пола. Можно усложнить упражнение, добавив руку, тянущуюся в сторону поворота.

«Тюлень» — ребенок лежит на спине, руки вытянуты над головой. На вдох переворот на живот. На выдохе — возврат обратно. Поочередно выполнять через левое и правое плечо.

«Зайка» — положение стоя, пятки вместе, носки врозь. Руки скрещены на плечах. Прыгаем на месте. Усложняем упражнение, прыгая вокруг предметов.

Упражнения на растягивание:

«Кошечка» — ребенок становится на четвереньки, голова опущена вниз. На вдох голова поднимается, тело максимально выгибается. На выдох возврат в исходное положение. Мяукать разрешается!

«Прятки» — ребенок садится на пол, ягодицы должны касаться пяток. Наклоняемся вперед, стараясь животом коснуться коленей, не забываем вытягивать руки.

«Гибкий кустик» — ребенок стоит прямо, ноги вместе. Поднимаем руки и соединяем ладони над головой. Прогибаемся в грудном отделе и откидываем корпус назад. Необходимо исключить сильный прогиб в пояснице.

«Березка на ветру» — ребенок стоит прямо, руки подняты вверх над головой, пальцы сцеплены в замок. Тянемся вверх и наклоняемся сначала в одну, а потом в другую сторону.