

Здоровье в порядке - спасибо зарядке!

Из-за карантина вся семья постоянно проводит время дома. И если для взрослых не проблема себя организовать, то у детей накапливается много энергии, которую некуда девать. Поэтому самое время приучить детей к регулярной утренней зарядке.

Почему для детей важна двигательная активность.

Физическая активность играет важную роль в формировании организма. Движение развивает у детей моторику, мыслительные процессы, укрепляет организм и предотвращает возникновение множества болезней.

Регулярная физическая нагрузка укрепляет иммунитет, что сейчас особенно важно. Слишком подвижным детям зарядка поможет успокоиться и правильно использовать свою энергию. А медлительные дети смогут активизироваться.

Сейчас дети пребывают в подавленном психологическом состоянии, ведь они не до конца осознают, что такое коронавирус, самоизоляция, карантин. Они четко улавливают тревогу родителей из-за сложившейся ситуации самоизоляции. И именно физические упражнения помогают бороться со стрессом и оказывают положительное влияние на эмоциональное состояние малышей.



Правила утренней зарядки!

1. Если вы решили делать с малышом зарядку, то нельзя пропускать ни единого дня. Стоит лишь однажды дать «слабинку» и вся система рухнет.
2. Разминаться следует начинать еще в постели. Если ребенок проснулся, предложите ему сделать несколько самых простых упражнений для лица. Например, надуть щеки, поморгать глазками, показать смешную рожицу. После этого, так же не вставая, можно сделать несколько простых заданий для рук и ног. Например, поднять ручки вверх, сделать круговые движения кистями, сжать пальцы. Ноги достаточно поднять и опустить.
3. Перед занятием комнату нужно как следует проветрить. Так занятие принесет больше пользы.
4. Утреннюю зарядку следует делать натощак.
5. Даже если у вас никак не получилось позаниматься после пробуждения, сделайте это в первой половине дня. Просто выделите несколько минут в тот момент, когда у малыша хорошее настроение.
6. Продолжительность зарядки зависит от возраста и состояния здоровья вашего ребенка. Но, в любом случае, она не должна быть более четверти часа.

Для детей до 3-х лет оптимальное время – 5 или 7 минут, к 4-6 годам – 10-15 минут, для детей постарше – 15 минут.

7. На всех занятиях следует придерживаться одной схемы: дыхательная гимнастика, ходьба, затем упражнения для рук, пояса, спины, ног. Завершать нужно прыжками или бегом на месте. Постоянно необходимо следить за осанкой, правильностью выполнения упражнений и дыханием – вдох через нос, выдох через рот.

8. Каждую неделю или две меняйте упражнения, чтобы они не показались ребенку скучными. Постепенно усложняйте их и увеличивайте нагрузку.

Важно выполнять упражнения вместе с ребенком. Дети повторяют поведение взрослых и перенимают их привычки.

Чтоб зарядка прошла веселее можно включить энергичную музыку, или песни, которые любит ребенок. Самоизоляция - не время грустить. Формируем здоровые привычки! Карантин закончится, а здоровые привычки останутся навсегда! Спасибо большое нашим родителям за дистанционное общение, активное участие в совместной работе! Всем огромного терпения и крепкого здоровья!

Воспитатель второй младшей группы «Капелька» Кочергина Н.В.

