

«На зарядку становись!»

Утренняя гимнастика – что нужно знать о ней, чтобы она приносила радость и положительный эффект?

Во-первых, не следует путать эти два понятия – утренняя гимнастика и физическая тренировка. Утренняя гимнастика преследует цель ускорить приведение организма в работоспособное состояние после сна, повысить общий тонус и настроение, устранить сонливость и вялость. Она не предназначена для того, чтобы тренировать организм.

Во-вторых, утренняя гимнастика должна состоять исключительно из упражнений на гибкость, подвижность, дыхание. Этот вид физической деятельности призван усиливать ток крови и лимфы, активизировать обмен веществ и все жизненные процессы, ликвидировать застойные явления после сна. Утренняя гимнастика исключает использование упражнений на силу и выносливость.

В-третьих, в качестве исходных положений используются положения, стоя, сидя и лежа. Можно начать делать утреннюю гимнастику, не вставая с постели. Выполнять упражнения нужно медленно и без резких движений. Нагрузка и интенсивность утренней гимнастики должны быть значительно меньше, чем при дневных тренировках. В целом утренние физические нагрузки не должны вызывать утомления, по причине того, что организм ещё не совсем проснулся и не может работать с полной отдачей.

С ребёнком утреннюю гимнастику можно проводить со второго года его жизни в виде развлекательной игры с элементами ходьбы и бега. Необходимо учитывать следующую последовательность упражнений.

1. Первыми выполняются упражнения дыхательного типа для плечевого пояса. Например, поднятие рук в стороны и опускание их вперед или хлопки ладонями на уровне груди или за спиной.
2. Далее целесообразно выполнять упражнения для мышц спины и живота, и развития гибкости позвоночника. Например, приседания с лёгким наклоном головы вперед или наклоны корпуса вперед. При этом руки касаются голеней, потом корпус выпрямляется, руки отводятся за спину. Эти упражнения дают большую нагрузку и должны следовать за более лёгкими, такими как дыхательные. Следует помнить о том, что эти упражнения выполняются в дозировке по два-три подхода. Количество повторений зависит от возраста, эмоционального состояния и физической подготовленности ребёнка. Затем должны снова идти упражнения, способствующие расширению грудной клетки. Например, поднятие рук в стороны до уровня плеч и их опускание.
3. После всех упражнений нужен кратковременный бег или подпрыгивания (секунд 5–15). Заканчивают гимнастику ходьбой на месте, во время которой стараются нормализовать дыхание. Дорогие мамы и папы, помните, главное, чтобы все упражнения приносили ребёнку удовольствие, радость и заряд бодрости! Это очень важно!



Это очень важно! **Будьте здоровы!**