

# родителям о правилах утренней гимнастики

Советы  
от инструктора по физической культуре  
МБДОУ д/с №2 г. Курлово  
Котякиной Т. А.

Желаю всем начинать свой день  
с утренней зарядки!



2023 г.

- ❖ О пользе зарядки знают все от мала до велика, но лишь немногие выполняют ее регулярно. И совершенно напрасно, ведь утренняя зарядка заряжает энергией на целый день, развивает мышцы и формирует красивое тело, способствует оздоровлению организма, укрепляет иммунитет, дарит хорошее настроение.
- ❖ Если вы решили приучать себя и ребенка к зарядке по утрам, приготовьтесь выполнять ее ежедневно.
- ❖ Она будет способствовать вашей самодисциплине и организованности, что также благоприятно скажется на развитии волевых качеств ребенка.
- ❖ Договоритесь, что будете мотивировать друг друга и ни за что ее не пропустите.
- ❖ Если хотите, чтобы утренняя зарядка приносила вам и ребенку пользу и радость, помните о нескольких правилах.





## 10 правил зарядки для детей

1. В теплое время года зарядку лучше выполнять на свежем воздухе. Это принесет больше пользы и поможет быстрее проснуться. Если же погода или условия не слишком способствуют зарядке на улице, позаботьтесь о том, чтобы помещение, в котором вы будете заниматься вместе с ребенком, было хорошо ветрено и наполнено свежим воздухом.
2. Зарядку следует проводить на голодный желудок перед завтраком. Но перед упражнениями лучше прополоскать рот, можно выпить стакан воды.
3. Время зарядки и сложность упражнений зависят от состояния здоровья и возраста ребенка. В среднем зарядка не должна превышать 10—15 мин. Чтобы зарядка не была скучной, используйте веселые стишки и игровые упражнения.
4. Не забывайте о музыке. Под веселую энергичную музыку делать зарядку веселее и интереснее.



5. Утреннюю зарядку следует начинать с быстрой ходьбы. Затем выполняйте упражнения для рук, пояса и спины, далее упражнения на укрепление мышц туловища и ног. Не забывайте о правильной осанке. Следите, чтобы ребенок выполнял все упражнения правильно.
6. Заканчивать зарядку стоит прыжками или бегом на месте. Заключительные упражнения должны длиться не более минуты. Затем переходите к ходьбе и упражнениям для успокоения дыхания.
7. Следите за дыханием ребенка. Вдох нужно делать через нос глубоко, а выдох — через рот медленно.
8. Зарядку следует заканчивать обливанием, душем или обтираниями.
9. Каждые 2—3 недели меняйте упражнения, чтобы ребенку не надоело.
10. Увеличивайте сложность и интенсивность движений постепенно, чтобы детский организм привык к нагрузке.





## Спортивная форма на утренней гимнастике – это обязательное условие ее проведения.

- ❖ Специальная одежда и обувь нужны для поддержания здоровой гигиены ребенку и соблюдения техники безопасности. Нужно помнить, что во время физических упражнений повышается потоотделение, поэтому эту одежду после утренней гимнастики необходимо переодевать.
- ❖ Чтобы вашему ребенку было удобно, необходимо приобрести: футболку, шорты, чешки, носочки.
  1. Футболка должна быть изготовлена из несинтетических, дышащих материалов, без декоративных элементов, отвлекающих внимание детей.
  2. Шорты должны быть неширокие, не ниже колен.
  3. Именно чешки, а не другая спортивная обувь, так как чешки принимают форму ноги ребенка и помогают при коррекционной работе.
  4. Носки лучше хлопковые, предназначенные для частых стирок.

