

Зарядка для детей: правила проведения и советы



Зарядка благоприятно влияет на физическое развитие детей. Для того, чтобы эффект от нее был максимальным, необходимо соблюдать ряд правил. Какие именно? Расскажем в этой статье. А также дадим несколько рекомендаций, которые помогут сделать зарядку для ребенка интересной и увлекательной.

Зарядка по возрастам

Утренняя зарядка помогает организму проснуться, заряжает энергией и бодростью на весь день. Она повышает иммунитет, укрепляет опорно-двигательный аппарат и развивает дисциплинированность.

Замечательно, если родители начнут закладывать любовь к зарядке с самого раннего детства. Тогда ребенок будет относиться к ней как неотъемлемой части своей жизни. Но важно понимать, что комплекс упражнений подбирают, исходя из возраста. Какие же есть особенности? Расскажем ниже.

До года



Конечно, никто не будет заниматься настоящей взрослой зарядкой с новорожденным или малышом до года. Но гимнастика для грудничков будет как раз кстати. До 3-4 месяцев можно делать поглаживания, потягушечки и при этом приговаривать потешки.

Постепенно этот комплекс расширяется и добавляются элементы массажа, пассивные упражнения (когда мама своими

руками аккуратно сгибает, разгибает, сводит, разводит ручки и ножки). Кроме этого можно подключать занятия на фитболе.

Обязательно проконсультируйтесь с педиатром и неврологом перед тем как начинать грудничковую гимнастику. По возможности пригласите профессионального инструктора, чтобы он научил вас правильно и безопасно делать все упражнения.

С года до трех лет

После года двигательные навыки малыша становятся более уверенными. При этом он пока не может подолгу концентрироваться на одном виде деятельности. Поэтому зарядка должна быть для него непринужденной увлекательной игрой. В 2-3 года малыш уже сможет повторять определенные упражнения за взрослым. Однако не стоит его переутомлять. 4-5 минут гимнастики в день вполне достаточно.

Дошкольники

К 4-5 годам можно увеличивать время занятий до 6-8 минут. К этому возрасту подросший малыш уже готов к более взрослой зарядке. А в 6-7 лет утренней гимнастике можно уделять до 10-12 минут. Упражнения усложняются, но при этом остается игровая форма и непринужденность.

Младшие школьники

Утренняя зарядка поможет лучше адаптироваться к нагрузке в начальной школе. Постарайтесь уделять ей 10-15 минут в день. Особенно если ребенок не посещает спортивные секции. Кстати, в комплекс упражнений можно включать более сложные элементы, например, планку, приседания, ласточку и др.

Правила утренней гимнастики

Итак, с возрастными особенностями разобрались. Теперь немного о тех правилах, которые следует соблюдать независимо от возраста ребенка, с которым проводится гимнаст



1. На голодный желудок. Утренняя зарядка помогает организму проснуться, разгоняет кровотоки, разогревает мышцы и суставы. Она не предполагает интенсивных нагрузок, поэтому желательно делать ее натощак и уже после гимнастики приступать к приему пищи.

2. Свежий воздух. Летом, весной и ранней осенью зарядку желательно проводить

на улице. Польза такого подхода заключается в том, что сочетание свежего воздуха и физических упражнений положительно влияют на организм и психическое здоровье. В холодное время года гимнастику можно проводить в проветренном помещении.

3. Регулярность. Положительный эффект от утренней зарядки можно получить, если выполнять ее постоянно. При этом не обязательно делать гимнастику каждый день. Достаточно 3-5 раз в неделю, но обязательно с соблюдением периодичности. Например, понедельник-среда-пятница или по будням и отдых в выходные.
4. Не более 10 — 15 минут в день. В вопросе длительности занятий следует обращать внимание на возрастные нормы. Но в любом случае переусердствовать не стоит, иначе у ребенка может остаться негативное впечатление от утренней зарядки.
5. Весело и новаторски. Дети не любят слишком серьезное и скучное. Поэтому позаботьтесь о разнообразии: включайте музыку, меняйте комплекс упражнений раз в 2-3 недели.
6. Начинайте с быстрой ходьбы. Быстрая ходьба в течение 30 секунд — 1 минуты разогреет мышцы. После нее включите в ваш комплекс упражнения для рук, плеч, спины, осанки и ног.
7. Заканчивайте прыжками или бегом на месте. Последнее упражнение делают не более 1 минуты. После переходят к спокойной ходьбе. Она восстановит дыхание и нормализует сердечный ритм.
8. Усложняйте упражнения по принципу пирамиды. От простого к сложному. Начинайте с легких упражнений и по мере адаптации ребенка к ним, добавляйте более сложные. Не торопитесь и не давите. Не получилось сегодня, попробуйте снова через неделю или месяц.
9. Следите за дыханием. Приучите ребенка дышать правильно, это облегчает зарядку, повышает ее эффективность и помогает держать темп. Итак, сначала делайте глубокий вдох через нос, потом медленный выдох через рот.
10. Завершите комплекс водными процедурами. Обливание или контрастный душ станут завершающей точкой в здоровом пробуждении.

Советы



Несколько простых советов помогут избежать нежелательных последствий от утренней зарядки для детей.

Обращайте внимание на состояние здоровья. При первых признаках инфекционного или вирусного заболевания отложите занятия до полного выздоровления.

Не принуждайте и не уговаривайте. У каждого из нас бывают дни, когда не хочется делать привычные и любимые вещи. Дети не исключение. Они могут уставать. Если в вашей с ребенком жизни на наступил день, когда при любых условиях дочь или сын отказываются делать зарядку, не давите. Сделайте паузу. Поговорите. Узнайте о причинах отказа и попробуйте пересмотреть подход. Облегчите или усложните комплекс, разнообразьте его и предложите новые упражнения. Как только вы почувствуете, что гнев сменяется на милость, предложите попробовать еще раз.

Обращайте внимание на хронические заболевания или на особенности здоровья ребенка. При наличии болезней сердца, опорно-двигательного аппарата

и отклонений в развитии, проконсультируйтесь с лечащим врачом, чтобы подобрать комплекс упражнений, который пойдет на пользу в вашей ситуации.

Упражнения для дошкольников

Эти упражнения можно включать в комплекс утренней гимнастики уже с 3 лет, они не потеряют свою актуальность и в более старшем возрасте.

1. Потягушечки. Ставим ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Затем поднимаем руки вверх и тянемся к потолку. Далее левую руку на пояс и правой тянемся влево. Повторяем в обратную сторону. Завершается упражнение наклоном и вытягиванием обеих рук к полу. Повторяем 5-6 раз.
2. Приседания. Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки на талии. Делаем присед, при этом пятки прижаты к полу, руки выпрямляем. Подъем. Руки на пояс. Повторяем 4 — 5 раз.
3. «Педали». Ложимся на спину, поднимаем ноги и крутим велосипед. В другом варианте можно делать ногами «ножницы». Повторяем 5-6 раз.

Упражнения для младших школьников

Следующие упражнения разнообразят утреннюю гимнастику ученика начальной школы.

1. «Выпрыгивания». Ноги на ширине плеч. Руки на поясе. Приседаем. Выпрыгиваем. При этом руки поднимаем вверх. Повторяем 10-15 раз.
2. Планка. Упор на руки и носки. Держим прямую линию, таз не прогибается. Начинать можно с 10-15 секунд, постепенно увеличивая время до 30 секунд. Повторяем 5-10 раз.
3. «Ласточка». Из положения прямо поднимаем ногу, руки разводим в стороны. Нога должна быть прямой и натянутой. Меняем ногу. Повторяем 5-10 раз.

Подводим итог

Утренняя зарядка благотворно влияет на растущий организм. Она дает толчок к гармоничному физическому развитию.

Чтобы гимнастика приносила только пользу учитывайте возраст ребенка, его здоровье и желание. Превратите ее в традицию, занимательную игру и выполняйте регулярно.

Не переутомляйте ребенка, пусть гимнастика выполняет свою главную задачу: помогает организму проснуться и дарит заряд бодрости. Тогда вы постепенно приучите сына или дочь к физическим упражнениям.

В будущем это поможет им быстрее адаптироваться к спортивным нагрузкам и полюбить тренировки.