

Консультация для родителей

«О пользе утренней гимнастики»

О пользе зарядки и физических упражнений знают все, но почему упор делается именно на утреннюю гимнастику? Если заглянуть вглубь истории, то еще древние китайцы говорили: «Десять минут утренней зарядки приравнивается к получасовой дневной тренировке». Получается, что делая зарядку по утрам, мы не только приобретаем здоровье, но и экономим 30 минут времени!

Все мы знаем, что она нужна, но в чем конкретно ее польза? Организм просто и быстро перестраивается на режим бодрствования, увеличивается кровоток внутренних органов, просыпается мозг. После утренней гимнастики организм адекватно реагирует на дневные стрессы, нормально воспринимает нагрузки, быстро справляется с поставленными вопросами. А всего-то на всего несложные упражнения, можно сказать совсем без нагрузки. Да, да по утрам достаточно простых и легких упражнений на 15-20 минут, время силовых тренировок – это вторая половина дня.

Замечено и подтверждено на практике не одним поколением жителей Земли, что легкие, на первый взгляд упражнения снижают риск потянуть мышцы или связки, подвернуть сустав, почувствовать боль в спине или пояснице, особенно если работа связана с дальнейшими физическими нагрузками. Холодные, заспанные мышцы с трудом переносят резкий переход от пробуждения к нагрузкам. А ведь 90 % этих никому не нужных травм можно избежать.

Да и работникам умственного труда тоже полезна гимнастика. Тем, кто сидит, приходится не сладко, постоянно происходит застой кровотока, какие-то органы оказываются обделены всем необходимым и вот результат – не поворачивается шея, болит поясница, а в последнее время офисных недугов так и называется – усталость и перенапряжение мышц плечевого пояса от компьютерной мыши.

Как с этим справиться? Конечно, можно что-то пропить и проколоть, но есть способ намного эффективнее и надежнее – утренняя гимнастика! Если есть желание, то мотивация делать утреннюю гимнастику обязательно появится. 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:

-зарядка проводится на голодный желудок перед завтраком, можно выпить стакан воды;

-в среднем зарядка не должна превышать 10-15 минут, чтобы зарядка не была скучной, используйте веселые стишки;

-утреннюю зарядку следует начинать с быстрой ходьбы, переходя на бег, затем выполняйте упражнения для рук, пояса, спины, далее упражнения на укрепление мышц туловища и ног.

-заканчивать зарядку следует прыжками или бегом на месте. Заключительные упражнения должны длиться не более минуты. Затем переходите к ходьбе и упражнениям для успокоения дыхания; следите за дыханием – вдох нужно делать через нос глубоко, а выдох – через рот медленно. Зарядку следует заканчивать обливанием, душем или обтиранием.

Подобрать несложный разминочный комплекс, который нужен и понравится именно вам не составит труда. Вот несколько упражнений.



1.Хожжение босиком после пробуждения - закаливание + активизация внутренних органов

2.Растирание ладоней и легкий массаж пальцев рук восстановит кровообращение всех внутренних органов.

3.Сожмите кулаки вытянутых вперед рук и подержите их так 2-3 минуты. Расслабьте руки и слегка встряхните.

4.Разомните шею руками и покрутите головой.

5. Помашите руками как мельница, можно сразу двумя, можно по очереди.
6. Выполните наклоны вперед и в стороны.
7. Повращайте тазом как по часовой, так и против часовой стрелки.
8. Выполните несколько приседаний.

Комплекс утренней зарядки в стихах

Медвежата в чаще жили,

Головой своей крутили.

Вот так, вот так.

Ребенок выполняет круговые движения головой.

Медвежата мед искали,

Дружно дерево качали.

Вот так, вот так.

Поднимает руки вверх и делает наклоны вправо и влево.

А потом они ходили

И из речки воду пили.

Вот так, вот так.

Ходит по «медвежьи»,

Выполняет наклоны туловища вперед

А потом они плясали,

Лапы выше поднимали.

Делает пружинку с поворотом туловища влево и вправо. Прыгает, хлопая руками над головой.

Вот так, вот так. Лапы выше поднимали.

Выберите себе упражнения, которые максимально вам подходят, делайте их каждое утро и будьте здоровы!