

Ранкова гімнастика з малюком вдома



Форми організації фізичного виховання дошкільника в сім'ї включають в себе комплекс різноманітної рухової діяльності. До них відноситься ранкова гімнастика.

Кожен день повинен починатися з ранкової гімнастики, яка не даремно так називається зарядкою, тому що проганяє залишки сонливості і надає заряд бадьорості на весь день. Вона застосовується із самого раннього дитинства і продовжується в усіх вікових періодах життя людини.

Ранкова гімнастика посилює дихання і кровообіг, зміцнює м'язи і активізує центральну нервову систему. Щоденне виконання гімнастики розвиває у дитини потребу в рухах, позитивно відбивається на функціонуванні серцево-судинної системи, підвищує імунітет, створює позитивний емоційний настрій.

Гімнастика приносить користь лише тоді, коли нею займаються систематично, щоденно, коли вона стає звичкою, потребою.

Ранкова гімнастика для дошкільників повинна складатись з простих і зрозумілих для них фізичних вправ. При підборі вправ передбачається: вплив їх на групи м'язів і суглобів: певна послідовність і черговість роботи різних частин тіла, які створюють найкращі умови для підвищення ефективності м'язових зусиль. У дітей з 3 до 5 років комплекс ранкової гімнастики складається з 4-6 вправ, які повторюються 4-8 разів та 12-16 стрибків. Загальна тривалість ранкової гімнастики цього віку 5-8 хвилин, для дітей старшого дошкільного віку (5-7 років) комплекс складається з 6-8 вправ та 20-24 стрибків, загальна тривалість 8-12 хвилин. При проведенні ранкової гімнастики бажано використовувати різний інвентар, дитячий еспандер, гімнастичну палку, скакалку тощо.

Зарядку необхідно проводити в добре провітреному приміщенні, а ще краще на свіжому повітрі. Дитина повинна бути одягнена відповідно

температури повітря.

Корисно привчити дитину після ранкової гімнастики проводити водні процедури: обтирання – ослабленим дітям, більш тренованим – обливання і особливо добре підготовленим – контрастний душ з чергуванням прохолодної і теплої води.

Отже, не відкладайте справу надовго, а прямо з завтрашнього дня починайте заняття ранковою гімнастикою.

Щоб зацікавити дітей і залучити їх до занять рекомендується робити вправи разом з ними. Колективні вправи (всією сім'єю) проходять завжди цікаво, весело і приносять користь не тільки дітям, але й дорослим.

Подаємо орієнтовний комплекс ранкової гімнастики для дітей дошкільного віку, які можна використовувати вдома як з дітьми, які виховуються в дошкільному закладі, так і тими, хто їх не відвідує, з метою безперервної оздоровчої роботи на протязі всього тижня, тобто у вихідні та святкові дні.

Під час проведення будь-якого комплексу ранкової гімнастики необхідно привчати дітей правильно дихати. Піднімання рук вгору, розведення їх в сторони, виправлення тулубу супроводиться – вдихом. Нахили, повороти тулуба, зведення рук, присідання та інше повинні супроводжуватися видихами, які посилюються цими вправами.

Комплекс ранкової гімнастики без предметів

1. Ходьба, потім повільний біг тривалістю не менше 2 хвилин.
2. Вихідне положення – стоячи, п'ятки разом, носки нарізно, пальці рук злегка стиснуті в кулак на рівні плечей. На рахунок «раз» – руки підняти догори, пальці випрямити, долоні повернути всередину, піднявшись на носки, на рахунок «два» – повернутись у вихідне положення.
3. Вихідне положення – стоячи, ноги на ширині плечей, руки зігнуті в ліктях, кисті стиснені в кулаки. На рахунок «раз-два» почергове викидання рук вперед.
4. Вихідне положення – стоячи, ноги разом, руки на поясі. На рахунок «раз» – нахилити тулуб вправо, на рахунок «два» – повернутись у вихідне положення, на рахунок «три» – нахилити тулуб вліво, на рахунок «чотири» – повернутись у вихідне положення.
5. Вихідне положення – стоячи, руки на поясі. На рахунок «раз –два» присісти на повній стопі, руки підняти над головою, на рахунок «три – чотири» встати, руки покласти на пояс.
6. Вихідне положення – стоячи, руки на поясі. На рахунок «раз-два» – стрибки на місці, поперемінно міняти ноги.
7. Ходьба протягом хвилини з виконанням дихальних вправ.

Повторюючи вправи, можна вносити зміни, ускладнення або змінювати вихідні положення тулуба, рук і ніг. Наприклад: нахили тулуба вперед-униз з рухами рук (в сторони, вниз намагаючись дістати носки ніг).

Упродовж року можна періодично повторювати з дітьми вже знайомі їм комплекси, підвищуючи при цьому вимоги до виконання вправ. Загально-розвиваючі вправи слід проводити з різних вихідних положень сидячи, лежачи, а не лише стоячи. Коли дитина виконує вправу з положення лежачи, її хребет розвантажений і в цьому разі можна ефективніше впливати на м'язи спини та живота.

Пропонуємо другий комплекс вправ ранкової гімнастики, в яких чергуються вихідні положення стоячи, лежачи.

1. Стати прямо, ноги разом, руки вниз. Підняти руки догори, прогнутися, відставити ліву ногу назад на носок. Зробити вправу, відставляючи назад на носок праву ногу.
2. Стати прямо, руки поставити на пояс. Присісти, встати.
3. Лягти на килимок на живіт, покласти руки долонями вниз під підборіддя. Розвести руки в сторони, підняти руки, голову і плечі від підлоги, прогнутися. Повернутись у вихідне положення.
4. Лягти на килимок на спину, руки покласти вздовж тулуба. Піднімати по чергово прямі ноги.
5. Лежачи на спині, руки вздовж тулуба. Сісти, спираючись кистями рук об підлогу і сказати: «Сіли!», повернутись у вихідне положення.
6. Лежачи на животі, кисті рук під підборіддям, лікті в сторони, ноги зігнуті в колінах під прямим кутом. Згинати і розгинати стопу (опускати ноги вниз, піднімати їх догори).
7. Побігати по кімнаті протягом 15-20 секунд або зробити 2-3 рази по 8-10 стрибків на місці.
8. Пройти спокійно по кімнаті, вправа на відновлення дихання.

Комплекс ранкової гімнастики з палкою

1. Стати прямо, ноги разом, в руках палка (палку тримати за кінці), руки опущені вниз.
2. Підняти палку догори, одночасно піднятись на носки. Опустити палку донизу, стати на всю ступню.
3. Стати прямо, ноги разом, в руках тримати палку як у першій вправі. Підняти палку догори, перекинути її за голову і притиснути до лопаток. Підняти палку над головою, потім опустити її донизу перед собою.
4. Стати прямо, ноги поставити навхрест, в руках тримати палку як і в попередніх вправах. Сісти на підлогу без допомоги рук (ноги по-турецьки), встати.
5. Стати прямо, ноги разом, палку взяти під пахви. Повернутись вліво, встати прямо. Повернутись вправо, встати прямо.
6. Лежачи на спині, палку тримати в руках перед собою. Згинаючи ноги в колінах, наблизити їх до грудей, одночасно піднести руки з палкою переступити двома ногами через палку, повернутись у вихідне положення.
7. Лежачи на животі, голова нахилена вниз, палку тримати за кінці у витягнутих руках перед собою. Піднімаючи голову і плечі, підняти палку прямими руками, подивитись на неї, повернутись у вихідне положення.

8. Покласти палку на підлогу, встати збоку палки, боком до неї. Перестрибнути через палку вліво-вправо.
9. Спокійно пройтись по кімнаті, вправа на відновлення дихання.

При проведенні ранкової гімнастики потрібно дотримуватись таких умов:

- ранкова гімнастика повинна бути радістю і задоволенням для дитини;
- робити гімнастику треба щоденно;
- перед її проведенням провітрювати кімнату;
- з часом міняти вправи, збільшувати їх тривалість;
- слідкувати за диханням (не затримуйте самі і слідкуйте, щоб дитина цього не робила); дихання повинно бути глибоким, ритмічним.

З дитиною дошкільного віку допустимі пробіжки в повільному темпі на невеликі відстані протягом 2-3 хвилин контролюючи частоту пульсу і дихання.

Головне щоб дитина відчувала радість під час занять і їй було цікаво. Не забудьте при цьому підбадьорювати її за прояв наполегливості і старанності.

Інструктор з фізкультури

