

Консультация для родителей «Зарядка на каждый день для дошкольников»

Инструктор по физической культуре
Нестеренко Любовь Игоревна

Предложите ребенку поиграть. Под игру замаскируйте небольшой комплекс упражнений. Самое главное, что нужно помнить, то что маленькие детки не могут долго делать одно и тоже упражнение, они быстро устают. Если хочется, чтобы пользы было больше, можно использовать предложенные упражнения в течение дня несколько раз.

«Березка»

Это упражнение также на внимательность и сообразительность. Встаньте перед ребенком и попросите малыша потянуться, поднимая руки вверх. Затем скажите, что вы ветер, он березка и ветер дует на березку. Березка качается из стороны в сторону, а когда ветер перестает дуть, березка опять встает прямо.

«Веселые зверята»

Ребенку предлагается представить, что он какой-то зверек. Например, что он заяка. Ребенок должен попрыгать, как прыгают зайчики. Еще можно изобразить, как ходит пингвин или ходит петушок, как ластится котенок или ходит мишка.

«Самолет»

Разыграть ситуацию, что ребенок — это самолет. Он находится на аэродроме и стоит на своем месте. Местом может быть диван, стульчик или кровать. Сначала он сидит на месте и когда диспетчер объявляет готовность к взлету, малыш начинает бегать по комнате, расправив руки как крылья. После слов: «Пора на посадку!», он должен вернуться на место стоянки.

«По грибы, по ягоды»

Разложите по комнате кубики, мячики или игрушки. Предложите малышу собрать ягоды или грибы. При этом он должен присесть у каждого предмета, подниматься и относить в ведерко (пакетик, корзину). И так, пока все не соберет. Можно усложнить и предлагать собирать по цветам.

Утренняя зарядка для детей дошкольного возраста (3-7 лет).

Деткам более старшего возраста необходимо нагрузка посерьезнее, чтобы задействовать больше мышц. Предложенный ниже комплекс отлично подойдет для возраста от 3 до 7 лет. Простые, но эффективные упражнения не вызовут затруднения. Периодически следует их менять.

Если комплекс применять для ребенка 3 лет, то не стоит проводить упражнения более 5 минут. С прибавлением года, следует увеличивать примерно на минуту.

<https://childage.ru/psihologiya-i-razvitie/fizicheskoe-vospitanie/utrennyaya-zaryadka-dlya-detey-3-4-let-v-detskom-sadu.html>