Консультация для родителей

Парная гимнастика дома!

Подготовила : Подлесная Т.В.

инструктор по ФК

г.Шебекино

2020

Гимнастика или зарядка – одна из наиболее распространенных форм применения физкультуры, состоящая из комплекса физических упражнений умеренной нагрузки.

Зарядка тонизирует организм, повышая основные процессы жизнедеятельности- кровообращение, обмен веществ, дыхание

При периодических занятиях улучшается сон, аппетит, повышается трудоспособность.

Гимнастика вызывает большой интерес, как у детей, так и взрослых.

Необходимо подобрать комплекс упражнений, подходящий именно вам и регулярно заниматься и результаты не заставят себя ждать.

После гимнастики рекомендуются водные процедуры – влажное обтирание, душ.

При выполнении упражнений необходимо следить за дыханием и самочувствием, интенсивные упражнения сочетать со спокойными, нормализующими дыхание.

Главное, чтобы, как и при любом другом занятии, гимнастика доставляла вам и вашему ребенку удовольствие.

Пусть утренняя зарядка не носит принудительный характер для малыша, разнообразьте движения, превратите гимнастику в игру, только вы знаете, что любит ваш ребенок и как его увлечь.

<u>Общие правила для домашней зарядки</u>

• Утренняя зарядка не может полноценно заменить подвижные игры или специальные физические упражнения

•Подбирать упражнения нужно с учетом возраста, состояния здоровья, подготовленности.

•Помещение должно быть хорошо проветриваемым.

• Одежда для зарядки не должна стеснять движения

• Во время занятий предложите ребёнку сначала, например, сделать одно упражнение для рук и плечевого пояса, затем 2 – 3 упражнения для туловища и 2 – 3 упражнения для ног.

• Продолжительность занятий с младшими детьми должна составлять около 5 минут.

• Не следует включать в домашнюю зарядку упражнения, требующие от ребёнка напряжённого внимания.

• Занятия должны иметь определённую последовательность, от простого к сложному.

• Упражнения, вовлекающие большие группы мышц требуют меньшего количества повторений.

• Заканчивать гимнастику лучше всего спокойной ходьбой

• Если ребёнок теряет интерес к каким-то упражнениям, постарайтесь их заменить.

Комплекс упражнений:

1. Дайте ребенку в руки круг и вместе с ним, стоя в исходном положении, делайте сгибание и разгибание рук. Выполняйте 6-10 раз.

2. Поднимание туловища с положения лежа в положение сидя. Ребенок ложится на спину, поднимает туловище и возвращается в исходное положение. Мама держит малыша за коленки, чтобы они находились в фиксированном положении.

3. Поднимание головы и части туловища с положения лежа на животе. Малыш ложится на живот и прогибает туловище, поднимая голову и опуская ее. Мама держит малыша за ножки.

4. Приседания с кольцом. Малыш и взрослый держат в руках кольцо, плавно приседают, а затем поднимаются на носки, выпрямляя ноги. Такое упражнение повторить около 4- 6 раз.

5. Упражнение: «Достань до палочки!» Ребенок ложиться на спину, поднимает ножки вверх и

пытается дотянуться до палочки, которую держит взрослый. Такое упражнение повторить 4-6 раз.

6. Упражнение: «Выгибание туловища». Малыш садится на ноги мамы, его ножки она зажимает коленками. Мама просит, чтобы карапуз взял игрушку, лежащую слева. Он наклоняется и, дотягиваясь, берет игрушку, лежащую слева. Таким же образом, попросите, чтобы малыш подал игрушку,

которая находится справа. Обязательно поддерживайте малыша за туловище, чтобы он не упал. Такое упражнение в форме игры повторяют около 4-6 раз.

7. Наклоны. Малыш стоит спиной к взрослому и наклоняется, чтобы взять игрушку, лежащую на полу. Причем, колени не сгибает! А взрослый подстраховывает малыша, чтобы он не упал. Так повторять около 3-6 раз.

8. Ходьба (желательно по ребристой доске). Это упражнение рекомендуют для лечения или предупреждения плоскостопия.

Здоровье детей в наших руках! Будьте здоровы!