

Физкультура для детей 3+ «Здоровье с радостью»



Уважаемые родители, из-за карантина вся семья вынуждена проводить время дома. И если для взрослых не проблема самоорганизоваться, то у детей накапливается много энергии, которую некуда девать. Кроме того, пребывание на детских и спортивных площадках запрещено, а правительство настоятельно рекомендует воздержаться от прогулок в парках. Поэтому самое время приучить детей к регулярной зарядке.

Почему для детей важна двигательная активность

Физическая активность играет важную роль в формировании организма. Движение развивает у детей моторику, мыслительные процессы, укрепляет организм и предотвращает возникновение множества болезней. Регулярная физическая нагрузка укрепляет иммунитет, что сейчас особенно важно.



Слишком подвижным детям зарядка поможет успокоиться и правильно использовать свою энергию.

А медлительные дети смогут активизироваться.

Также дети сейчас могут пребывать в подавленном психологическом состоянии, ведь они не до конца осознают, почему введены строгие ограничения и могут улавливать тревогу родителей из-за сложившейся ситуации.

Физические упражнения помогают бороться со стрессом и оказывают положительное влияние на эмоциональное состояние.

Упражнения для зарядки

Для зарядки можно использовать такой комплекс упражнений:

- ходьба на месте или по кругу;
- бег на месте в легком темпе;
- вращения головой по кругу;
- прыжки на месте на одной или двух ногах;
- наклоны корпуса вперед-назад и вправо-влево;
- приседания;
- вращения тазом по кругу.



При желании варианты зарядки можно найти на детских каналах YouTube.

Длительность зарядки

Продолжительность зарядки зависит от возраста ребенка:

- 1 — 2 года — до 5 минут;
- 3 — 4 года — 5—8 минут;
- 5 — 7 лет — до 10 минут.

Как заинтересовать ребенка зарядкой

Важно выполнять упражнения вместе с ребенком. Дети повторяют поведение взрослых и перенимают их привычки. Не совсем правильно, когда родители заставляют ребенка делать зарядку, а сами в это время лежат на диване или сидят перед компьютером.



Если ребенок в плохом настроении, не стоит принуждать его выполнять упражнения. Лучше подождать, когда его настроение улучшится. Иначе в его сознании закрепится ассоциация «плохое настроение — зарядка».

Можно добавить игровые элементы, например, поиграть в супергероев, которые разминаются перед тем, как спасти мир. Зарядка пройдет намного веселее, если на фоне включить энергичную музыку или те песни, которые любит ребенок.

!!! ИТАК, МЫ ПРЕДЛАГАЕМ !!!

Использовать именно игровую форму проведения гимнастики и вместе, всей группой разучить танец-игру с ускорением «Мы пойдём налево». Каждое утро, вместе с ребёнком танцуем этот весёлый танец...заряжаемся энергией и позитивом на весь день!!!

ссылка на видео: <https://youtu.be/jAd4pYDM1T8>

Самоизоляция — не время унывать. Это отличная возможность сформировать новые полезные привычки у ребенка, которые останутся с ним и после окончания карантина.

Источники:

- <https://www.youtube.com/user/fochelru/featured> - детский канал «Развивайки, обучайки. Наше всё»
- <https://yandex.ru/collections/>
- <https://rebenkoved.ru/fizicheskoe-razvitie/uprazhneniya-i-gimnastika/polza-zaryadki-dlya-detej.html>
- <https://rebenokvsporte.ru/zaryadka-dlya-detej-pravila-provedeniya-i-sovety/>