

## Гимнастика и зарядка дома



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. Это прекрасное средство укрепления здоровья полезно всем – и пожилым людям и детям. А подбирать упражнения нужно с учетом возраста, состояния здоровья, подготовленности. Зарядка в идеале должна проводиться на свежем воздухе и сочетаться с легкой пробежкой, но если такой возможности нет, то помещение должно быть хорошо проветриваемым. Для занятий необходимо подобрать одежду, не сковывающую движений. При наличии определенных проблем со здоровьем можно и даже нужно вводить в свой комплекс утренних упражнений и некоторые упражнения лечебной физкультуры. Она подразделяется на общую и специальную. Общая оказывает общеукрепляющее воздействие на организм, а специальная воздействует на определенный орган. В первую очередь лечебная физкультура используется при заболеваниях и травмах костей и мышечного аппарата, это искривления позвоночника, последствия переломов костей, а также при остеохондрозе, сердечнососудистых и легочных заболеваниях, при ожирении и заболеваниях желудочно-кишечного тракта. Существует ещё один вид гимнастики - фитбол. Гимнастика вызывает большой интерес, как у детей, так и взрослых. Она уникальна по своему физиологическому взаимодействию на организм. Упражнения с фитболом развивают координацию движений, укрепляют мышцы спины, улучшают пищеварение, работу дыхательной системы. Необходимо подобрать комплекс упражнений, подходящий именно вам и регулярно заниматься, а 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, чтобы 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.

### Общие правила для домашней зарядки

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

- 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.
- Заканчивать гимнастику лучше всего спокойной ходьбой
- Продолжительность занятий с младшими детьми должна составлять около 5 минут, а со старшими детьми около 8 минут.
- Не следует включать в домашнюю зарядку упражнения, требующие от ребёнка напряжённого внимания.
- Занятия должны иметь определённую последовательность. Первые упражнения не должны требовать большие затраты сил, а последующие можно выполнять с большей нагрузкой.
- Упражнения, вовлекающие большие группы мышц требуют меньшего количества повторений.
- Если ребёнок теряет интерес к каким-то упражнениям, постарайтесь их заменить.

### **Зарядка всей семьёй**

#### **1. «Пружинка»**

И.п. – сидя на фитболе, ноги врозь, руки на коленях, локти р .п. Повторить 5-6 раз.

#### **4. «Барабанщик».**

И.п. – лёжа на спине, руки вдоль туловища, ноги, согнутые в коленях, положить на шар. - бить пятками поочерёдно по шару сверху вниз.

#### **5. «Кошечка»**

И.п. – стоя на коленях, ладони положить на шар. - выгнуть спину («кошечка злая» ). - прогнуться в спине («кошечка добрая» ).

#### **6. «Отжимание»**

И.п. – лёжа бёдрами на мяче, ноги вместе, руки упираются в пол. Кисти на ширине плеч. 1- вдох – руки согнуть. 2- выдох – руки выпрямить. Повторить 8-10 раз.

#### **7. «Прыжки»**

И.п.- стоя ноги врозь, шар в вытянутых руках. - подпрыгнуть, согнуть ноги в коленях, достать коленями шар. Повторить 8-10раз. И будьте всегда рядом с ребёнком, выполняйте все упражнения вместе с ним, это сблизит вас еще больше, да и принесет уйму пользы для вашего здоровья.

**Помните! - Здоровье детей в наших руках! Будьте здоровы!**

*Инструктор по физической культуре Ивкин Сергей Викторович*