



## Консультация для родителей

### " 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 10 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.
  - Если ребёнок теряет интерес к каким-то упражнениям, постарайтесь их заменить.

Подготовила :  
Инструктор по фк  
Бокий В.А.