

## **Как приучить детей делать утреннюю гимнастику**

В силу большой подражательности детей дошкольного возраста велика роль постоянного примера окружающих его взрослых - родителей, воспитателей, старших братьев и сестер — для поддержания стремления заниматься ежедневно физическими упражнениями, зарядкой, закаливанием.

Младших детей интересует сам процесс движения, действия в игре, поэтому они, например, и не убегают от ловишки, а бегут ему навстречу. Пример взрослого лучше всего воспринимается ими в совместной деятельности, например, при катании и бросании мяча старшему, пролезании в обруч, который держит мама. Важным для малышей оказывается мотив эмоциональной привлекательности — красивый яркий обруч, звучащая погремушка.

Старшие дошкольники интересуются результатами своих действий: научился долго отбивать мяч, прыгать через скакалку, попадать битой в городки. Здесь важен и наглядный результат -попал в корзину, подпрыгнул и достал до ленточки, влез до верха лестницы. Опираясь на такие первоначально возникшие у ребят интересы, взрослые должны стремиться их закрепить. Своим положительным отношением, справедливой оценкой возбудить у ребенка желание физического совершенствования.

Поддерживаемый взрослыми интерес, их внимание к достижениям детей стимулируют дальнейшие стремления их к активной деятельности, к возможности попробовать свои силы в новых движениях.

Расширяющийся двигательный опыт, неоднократное повторение упражнений прибавляют детям уверенности, смелости, решительности. Увеличивается умение детей самостоятельно организовывать игры и упражнения, найти себе занятие по душе, в соответствии со своими желаниями и возможностями. Имеет значение отношение родителей к физическим упражнениям. Их положительный пример существенно влияет на формирование у ребят стремления заниматься физической культурой в свободное время всей семьей. Формы здесь разные — туристские походы пешком и на лыжах, игры, участие в коллективных соревнованиях всей семьей. У некоторых детей рано проявляются определенные способности к координации движений, умение быстро овладевать новыми движениями, чувство ритма, прыгучесть. Нередко возникает стойкое желание заниматься только любимыми упражнениями. Роль взрослого — не дать ребенку ограничиться каким-то одним движением, например, ездой на самокате, игрой с мячом, прыжками со скакалкой.

С помощью утренней гимнастики малыш быстро стряхнет с себя остатки сна и включится в дневной ритм. Старайтесь как можно раньше воспитать у ребенка привычку делать каждый день гимнастику.

Продолжительность утренней гимнастики связана с возрастом ребенка: в 3 года время выполнения всего 5 минут, а в 6 лет - уже 10-12 минут. Постепенно увеличивается количество упражнений (с 4 до 6), число их повторений (с 5 до 8), продолжительность бега и подскоков (с 10-15 до 30-40 секунд на каждое упражнение).

Используйте во время зарядки хорошо знакомые упражнения. Желательно каждые 10 дней заменять 1-2 упражнения, чтобы поддерживать у ребенка интерес к выполнению зарядки.

Обращайте внимание на последовательность упражнений: сначала -2 вводных упражнения (потягивание, ходьба, бег), затем - упражнения для рук и плечевого пояса, туловища, ног, опять ходьба и бег.

Если ребенок отказывается заниматься, обязательно выясните для себя причину и попытайтесь ее устранить (например, полный - трудно двигаться, несистематические занятия и т.д.).

Не забывайте перед занятием проветрить комнату и убрать из нее все предметы, которые мешают или могут разбиться.

Чем младше ребенок, тем больше используйте игру во время зарядки. Это могут быть веселые названия упражнений, например, «самолетик», «ветерок», «неуклюжий медвежонок». Попробуйте весь комплекс гимнастики провести как сюжетную игру, например, «Учим зайку упражнениям».

Во время зарядки выполняйте те упражнения, которые хорошо знакомы малышу. Наиболее ценными будут те из них, которые ребенок выполняет с желанием и радостью.

Для разучивания новых игр и упражнений используйте дообеденное время или же время после дневного сна.

Приобретите для занятий спортивный инвентарь: мячи разных размеров, скакалку, гимнастическую палку, обруч. Одежда ребенка для зарядки не должна затруднять движений. Летом это могут быть только трусики, а зимой шорты и футболка.

#### **Что надо знать:**

- Ребенка надо учить правильно дышать. Следите за дыханием малыша во время гимнастики.
- Ребенок с удовольствием занимается гимнастикой вместе со взрослым.
- На 5-ом году жизни многие дети стремятся придумывать собственные упражнения и устраивать спортивные состязания. Привлекайте к соревнованиям сверстников.
- Обязательно контролируйте безопасность ребенка, но старайтесь не подавлять его активность.
- Сравнивайте достижения ребенка только с его собственными прошлыми результатами.
- Вселяйте в малыша уверенность похвалой.

#### **Чего делать не следует:**

- Раздражаться, если ребенок неправильно выполняет упражнения.
- Заниматься не систематически.
- Подсмеиваться над неумелостью ребенка.
- Надевать на ребенка теплую одежду.
- Проводить зарядку в плохом настроении.
- Надевать на ребенка гольфы, трусики или штанишки с тугими резинками.