

Зарядка после сна

Чтобы детям было проще проснуться после сна, рекомендуется несколько упражнений для зарядки после сна.

Независимо от вида гимнастики, занятия должны иметь систематический характер.

Как правило, начинается зарядка за полчаса до завтрака.

Желательно проводить занятия как на свежем воздухе в теплое время года, так и в комнате, где предварительно было произведено проветривание. Можно использовать спортивный инвентарь (обручи, мячи, кегли и т.д.). Проводить зарядку хорошо как под счет, так и под ритмичное звучание бубна.

1. Начинается зарядка с разминки – короткой ходьбы и легкого бега по кругу.
2. Следующим этапом может стать упражнение на укрепление шейных мышц: круговые движения головой, наклоны головы и повороты.
3. После этого выполняются упражнения для укрепления плечевого пояса и рук. Например, упражнение «Вырастай-ка»:
4. Как делать: ноги на ширине плеч, спина ровная. На счет «раз» — руки перед собой прямо на уровне груди. «Два» — руки параллельно вверх, «три» - в стороны, «четыре» — и.п. Повтор 3-7 раз.
5. Далее необходимы упражнения для укрепления ног: приседания, махи ногами, поочередный подъем ног под прямым углом и т.п.
6. Следующие упражнения должны быть направлены на включение в работу мышц туловища, спины и живота: наклоны вперед, назад, вбок; повороты туловища.
7. Завершением может стать спокойная ходьба с восстановлением дыхания.

Зарядка должна иметь среднюю продолжительность:

- для младших групп – 3-5 мин.;
- для средних групп – 5-7 мин.;
- для старших и подготовительных – до 12 мин.

Комплекс упражнений можно дополнять, однако важно, чтобы в равной мере в него входили как динамические, так и статические упражнения.