

Уважаемые родители, предлагаем Вам консультацию:

«Утренняя гимнастика»

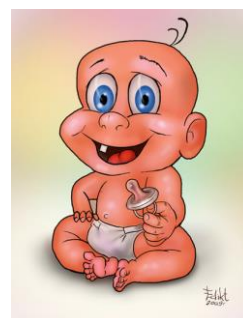


«Добыть и сохранить здоровье может только сам человек»

Н.А.Асмолов

Есть в саду спортивный зал.
Не велик, но и не мал.
Каждый день к восьми утра
Сюда приходит детвора.

Физзанятия, зарядки –
Все проходит по порядку.
А пособия, что в зале
Нам в работе помогают.



Есть в саду спортивный зал,
Не смотрите, что он мал.
Мы в нем занимаемся,
Здоровья набираемся!

Первая группа упражнений направлена на укрепление мышц плечевого пояса и рук. Эти упражнения:

- способствуют выпрямлению позвоночника;
- укрепляют грудную клетку и всю дыхательную мускулатуру;
- формируют правильную осанку.

Чтобы дыхание было свободным, детей приучают как следует выпрямлять руки и поднимать их как можно выше.

Вторая группа упражнений предназначена для повышения гибкости позвоночника и укрепления мышц спины.

При выполнении этих упражнений нужно четко соблюдать правильное исходное положение: если ребенок сидит, выпрямив или скрестив ноги, то ноги должны быть зафиксированы (неподвижны). Взрослый обращает внимание детей на то, чтобы при выполнении упражнений (особенно наклонов) колени не сгибались.

Третья группа упражнений направлена на укрепление мышц брюшного пресса, развитие мышц ног и свода стопы. При выполнении этой группы упражнений дети должны стараться держать спину прямо, во время приседаний отрывать пятки от пола, хорошо сгибать колени.

Особенностью развития детей дошкольного возраста является то, что двигательные навыки находятся у них в стадии формирования. Поэтому перед взрослым, занимающимся воспитанием ребенка, стоит важная задача - укрепление организма малыша и своевременное развитие движений.

