

Зарядка всем полезна, зарядка всем нужна!

Физкультура как средство профилактики и лечения заболеваний имеет очень широкое применение в практике. К средствам физической культуры относятся специальные общефизические упражнения, подвижные игры, а также закаливание и массаж.

Гимнастические упражнения укрепляют дыхательные мышцы, способствуют нормальному развитию грудной клетки, в результате чего повышается вентиляция легких, увеличивается газообмен, улучшается легочное кровообращение, и кровь быстрее насыщается кислородом; облегчается работа сердечно-сосудистой системы. Под влиянием физических упражнений улучшается работа органов пищеварения, повышается моторная деятельность кишечника, что устраняет запоры и скопления газов, усиливает выделение пищеварительных соков, лучше всасываются пищевые вещества, усиливается обмен веществ.

Утренняя зарядка облегчает переход от сна к бодрствованию, позволяет организму быстрее включиться в работу. Для нее предпочтительнее такие упражнения, которые воздействуют на разные группы мышц. Желательно включать упражнения для туловища, мышц рук, ног, брюшного пресса и спины, упражнения на гибкость позвоночника и подвижность тазобедренных суставов. Выполнять их надо в определенной последовательности: вначале подтягивания, затем упражнения для рук и плечевого пояса, туловища и ног. Заканчивают зарядку прыжками и бегом, после чего делают упражнения, успокаивающие дыхание.

Очень хорошо, если родители будут делать зарядку вместе с ребёнком. Это делает занятия более эмоциональными и привлекательными для малыша.

После утренней зарядки надо провести водные процедуры - душ или обливание, после чего энергично растереться полотенцем до ощущения приятной теплоты. Растирать тело надо по ходу кровеносных сосудов: от кисти рук до плеча, от спины до бедер, а живот и грудь - круговыми движениями справа налево.

Полезно совмещать прогулки со спортивными упражнениями, играми. В игре совершенствуются двигательные навыки ребёнка, повышается его эмоциональный тонус, кроме того, подвижные игры на свежем воздухе дают хороший оздоровительный эффект.



Подготовила инструктора по ФК – Бережная З. А.