**МКУК г-к Кисловодска «ЦБС» 18 +**

**Библиотека-филиал № 5**

****

****

**Кисловодск, 2022 г.**

ББК 75

Д52

****

Для чего нужна зарядка: информационный буклет / Муниципальное казенное учреждение культуры города-курорта Кисловодска «Централизованная библиотечная система», библиотека-филиал № 5; сост. Л.В. Алтухова, отв. за выпуск Н.А. Морозова. – Кисловодск, 2022. – 8 с.

**Слово «зарядка» говорит само за себя. Она заряжает энергией и настроением на  весь день.**

Зарядка для детей – это заряд бодрости, залог здоровья и хорошего настроения. Если научить ребенка выполнять нехитрый комплекс гимнастических упражнений, можно укрепить иммунитет и уменьшить количество посещений врача по причине ОРЗ и ОРВИ.

Чтобы у детей появился интерес к утрен-ней зарядке, начните делать ее вместе с ними. А чтобы им было интереснее и веселее, нужно все упражнения выполнять под музыку.

В комплексе должны быть разнообразные упражнения, в которых будут работать разные группы мышц. Обязательно должны быть задания на повороты шеи, вращения тазом, наклоны влево и вправо, приседания. У ребёнка, который ежедневно будет выполнять упражнения, будет правильная осанка.

Ребенку нужно научить-ся ежедневно самостоятельно выполнять зарядку на протя-жении дошкольной и школьной жизни, и тогда она легко войдет в его взрослый уклад, так же как умывание и чистка зубов. Для этого необходи-мо выполнить ряд неслож-ных, усилий:

*  начинайте заниматься зарядкой вместе со своим малышом с раннего возраста;
* занимаясь зарядкой с детьми, думайте и говорите о пользе выполняемых упражнений, можно подобрать соответствующие стишки;
* упражнения, выбираемые для утреннего комплекса, не должны быть направлены на развитие серьезных спортивных навыков.

Они должны быть простыми,  приятными, поднимаю-щими настроение и повышающими жизненный тонус. Эти упражнения нужны для того, чтобы весь организм человека проснулся и приступил к активной деятельности.

Чем больше человек двигается, тем быстрее в его организме происходят обменные процессы, лучше функци-онирует дыхательная система.

С регулярными физическими упражнениями улучшается работа сердечнососудистой и нерв-ной системы, укрепляется иммуни-тет, малыш в целом становится здоровее и энергичнее. Зарядка положительно влияет еще и на мышление ребенка, его память и речь. Когда дети учатся выполнять упражнение, повторяя за взрос-лым, они запоминают движения, следят за правильным их выполнением, повторяют слова.

**Что нужно знать**

**о правильной организации утренней зарядки?**

* Перед началом выполнения упражнений обязательно проветрите помещение.
* Нельзя делать упражнения на полный желудок. Пони-зится эффективность и польза будет сведена к минимуму. Зарядка должна выполняться за 15-30 минут до еды.
* Время зарядки не должно превышать 10-15 минут. Этого достаточно чтобы проснуться и зарядиться положительной энергией, не переутомиться и не заскучать.
* Музыка или короткие четверостишия позволяют быстрее выработать привычку к обязательным утренним упражнениям. Зарядка для детей под музыку позволяет развивать музыкальный слух и чувство ритма. Важно следить за дыханием на протяжении всего комплекса упражнений: вдыхать через нос, а выдыхать через рот.

В заключение утреней гимнас-тики проводятся упражнения на вос-становление дыхания. Это можно сделать с помощью упражнений для правильного дыхания через рот, через нос, животом.  К школе каждый ребёнок должен быть физически подготовлен.

**Комплекс упражнений утренней зарядки**

**для  дошкольников:**

* Ходьба на месте, поднимая высоко колени (1 минута).
* Движения головой по часовой стрелке и против нее

(по 5 вращений).

* Повороты туловища сначала вправо, потом влево

(по 5 поворотов).

Наклоны в сторону. Потянуться туловищем влево и затем вправо (по 5 наклонов).

* Наклоны вперёд и потянуться руками к полу (10 наклонов).
* Приседания (10 раз).
* Сидя на мате, ноги вместе и прямо: наклоны вперёд, стараясь достать пальцы ног пальцами рук (10 раз).
* Стоя на четвереньках на мате: изогнуть спину сначала вверх, затем вниз (по 10 прогибов в каждую сторону).
* Прыгать сначала на левой ноге, потом на правой, потом на обеих ногах (делать 1 минуту).
* Бег на месте, плавно переходящий в ходьбу (делать 1 минуту).

Кроме основных физических упражнений нужно научить ребёнка  спортивным навыкам. Летом - это катание на велосипеде, плавание, игры с мячом, зимой - катание на коньках, лыжах и санках. Хорошо бы купить спортивный уголок домой, чтобы ребёнок мог тренироваться залезать и спускаться по лестнице, канату, поднимать ноги, вися на перекладине. Однако, каждый ребёнок - уникален, поэтому родителям лучше составить свой индивидуальный план утренней гимнастики.

***Содержание:***

Стр.

Что нужно знать о правильной организации утренней зарядки?…..5

Комплекс упражнений утренней зарядки для  дошкольников…..…6



***Ссылки на использованные источники:***

1. Польза зарядки для детей [Электронный ресурс]. - Режим доступа : <https://rebenkoved.ru/fizicheskoe-razvitie/uprazhneniya-i-gimnastika/polza-zaryadki-dlya-detej.html>, свободный. - Заглавие с экрана. - (Дата обращения 10.02.2022).
2. О пользе физкультуры и спорта для детей дошкольного возраста [Электронный ресурс]. - Режим доступа : <https://dou73zlatoust.educhel.ru/activity/recomendation/post/1414638>, свободный. - Заглавие с экрана. - (Дата обращения 10.02.2022).
3. О пользе физкультуры и спорта для детей дошкольного возраста [Электронный ресурс]. - Режим доступа : <https://multiurok.ru/blog/o-pol-zie-fizkul-tury-i-sporta-dlia-dietiei-doshkol-nogho-vozrasta.html>, свободный. - Заглавие с экрана. - (Дата обращения 10.02.2022).
4. Утренняя зарядка для детей – весело и с пользой [Электронный ресурс]. - Режим доступа : <https://findmykids.org/blog/ru/utrennyaya-zaryadka-dlya-detey>, свободный. - Заглавие с экрана. - (Дата обращения 10.02.2022).
5. Утренняя зарядка. Комплексы упражнений [Электронный ресурс]. - Режим доступа : <https://www.uchportal.ru/zdorovesberegayushchie-tekhnologii/utrennyaya-zaryadka-kompleksy-uprazhnenij-6589>, свободный. - Заглавие с экрана. - (Дата обращения 10.02.2022).



.

**Ставропольский кр., г. Кисловодск,**

**пр. Дзержинского, 43,**

**тел: (87937) 6-61-03**

[**e.mail**](http://www.yandex.ru/clck/jsredir?bu=uniq15170389969627029&from=www.yandex.ru%3Bsearch%2F%3Bweb%3B%3B&text=&etext=1679.zswEPDERaZZ0dWihMC6Uw2AJlXwGB3PdKYleTV7e8uFPdrAMHRGzWUOJVJ_ty3l6.19b7f97e8952d3ac9139335e7ec8a11e009f3016&uuid=&state=PEtFfuTeVD4jaxywoSUvtJXex15Wcbo_PN27SaXvvNSrjOss3Xh6TRkVp9nw1WgJ&&cst=AiuY0DBWFJ5Hyx_fyvalFKKRaGN3X29g3IfDzZfudB7kgmFNHeQOetiNg6e2QwZQp8vuKuqow9AqD1a6uXDMRZdDXcjrUi-48jgfhMrZcC4TdQhAok25FoNq8i_IYLpwnpR9Fx1sUH1hEGPoj-Rm32-_IJnlNJChBER1TOC4qoqLlveaFEd-WQs7oFhfYSj2h-rrx1KM_xOrahn0VIe61XyDG76RCAUnCgJIsH0V9hvpRAQXWpYFKpnyOnWJPcdk7A2VDNTLCr1ObShqh9MoHVfKyIEsjNoH_6jhRbjOXQ1k7hB4tB_UEUbXuQ1YTIhQZiNNsyDbdk9UjcSRUsxwV6pYS_-xLw9SFxhksgoMPsazzRly8eT9aRb-qQSiHDuvcedv7jtBe_FwkpcQeFxlBc5ookpV9OV_i-I0EeBVYStxTx7STI7EGYFSzPsgQ7uWTmz2wBYurBrhgcujLE09WS8aCGDNPYYN9FiTNygGBBzBjOfIeYTXMQocKsNz0XzSqBmhxZpsujDtPzObxez6eZHnO7cJib5AS-RFHXWuSiGnRQrrhzn5q6Bd5I3om9tE89Rb-lUVc0E1bl8jqlMHsMHYryAvjOky7K9V4UvM8gzkMq-JYA0hIsj4ICG17rdWsLflc3tqus99B9ztSLbWMaa6OKxJYilzO1xm1B7M5MMEWIdMjVCMdTaMo6rApp5glSiIObmkR5MKMsCMRQT01ceuUSM0tSN5zNI9cxbLrbM,&data=UlNrNmk5WktYejY4cHFySjRXSWhXTVhhbENrWmdySEMtSVZkZEljS25LRVlVT1NVY29KaGZIeDV1emVFeEFqbmVYVFpGU3QxTnNMWVFwaHp3UlB3cTBTbHBFNEZaWHZv&sign=9e9f2efa3ae094ab0cd58f122d0ac156&keyno=0&b64e=2&ref=orjY4mGPRjlSKyJlbRuxUg7kv3-HD3rXGumT6obkg8l3tT7HZU-m7gncc6becxvE1FCvQ41v591AqTA0fFbfLqaZf2K82qaLDwb2HsFWLJb_VjlvIp2Rdw,,&l10n=ru&cts=1517039046527&mc=4.7748605961854445): [**kislovodsk-cbs-f5@yandex.ru**](https://mail.yandex.ru/?uid=57727089&login=nat17207855#compose?to=kislovodsk-cbs-f5%40yandex.ru)

**Ставропольский кр., г. Кисловодск,**

**пр. Дзержинского, 43,**

**тел: (87937) 6-61-03**

[**e.mail**](http://www.yandex.ru/clck/jsredir?bu=uniq15170389969627029&from=www.yandex.ru%3Bsearch%2F%3Bweb%3B%3B&text=&etext=1679.zswEPDERaZZ0dWihMC6Uw2AJlXwGB3PdKYleTV7e8uFPdrAMHRGzWUOJVJ_ty3l6.19b7f97e8952d3ac9139335e7ec8a11e009f3016&uuid=&state=PEtFfuTeVD4jaxywoSUvtJXex15Wcbo_PN27SaXvvNSrjOss3Xh6TRkVp9nw1WgJ&&cst=AiuY0DBWFJ5Hyx_fyvalFKKRaGN3X29g3IfDzZfudB7kgmFNHeQOetiNg6e2QwZQp8vuKuqow9AqD1a6uXDMRZdDXcjrUi-48jgfhMrZcC4TdQhAok25FoNq8i_IYLpwnpR9Fx1sUH1hEGPoj-Rm32-_IJnlNJChBER1TOC4qoqLlveaFEd-WQs7oFhfYSj2h-rrx1KM_xOrahn0VIe61XyDG76RCAUnCgJIsH0V9hvpRAQXWpYFKpnyOnWJPcdk7A2VDNTLCr1ObShqh9MoHVfKyIEsjNoH_6jhRbjOXQ1k7hB4tB_UEUbXuQ1YTIhQZiNNsyDbdk9UjcSRUsxwV6pYS_-xLw9SFxhksgoMPsazzRly8eT9aRb-qQSiHDuvcedv7jtBe_FwkpcQeFxlBc5ookpV9OV_i-I0EeBVYStxTx7STI7EGYFSzPsgQ7uWTmz2wBYurBrhgcujLE09WS8aCGDNPYYN9FiTNygGBBzBjOfIeYTXMQocKsNz0XzSqBmhxZpsujDtPzObxez6eZHnO7cJib5AS-RFHXWuSiGnRQrrhzn5q6Bd5I3om9tE89Rb-lUVc0E1bl8jqlMHsMHYryAvjOky7K9V4UvM8gzkMq-JYA0hIsj4ICG17rdWsLflc3tqus99B9ztSLbWMaa6OKxJYilzO1xm1B7M5MMEWIdMjVCMdTaMo6rApp5glSiIObmkR5MKMsCMRQT01ceuUSM0tSN5zNI9cxbLrbM,&data=UlNrNmk5WktYejY4cHFySjRXSWhXTVhhbENrWmdySEMtSVZkZEljS25LRVlVT1NVY29KaGZIeDV1emVFeEFqbmVYVFpGU3QxTnNMWVFwaHp3UlB3cTBTbHBFNEZaWHZv&sign=9e9f2efa3ae094ab0cd58f122d0ac156&keyno=0&b64e=2&ref=orjY4mGPRjlSKyJlbRuxUg7kv3-HD3rXGumT6obkg8l3tT7HZU-m7gncc6becxvE1FCvQ41v591AqTA0fFbfLqaZf2K82qaLDwb2HsFWLJb_VjlvIp2Rdw,,&l10n=ru&cts=1517039046527&mc=4.7748605961854445): [**kislovodsk-cbs-f5@yandex.ru**](https://mail.yandex.ru/?uid=57727089&login=nat17207855#compose?to=kislovodsk-cbs-f5%40yandex.ru)