

Рекомендации для родителей «Как провести зарядку с малышом» (по материалам С. Никитина)

Зарядка играет важную роль в режиме дня, так как способствует сохранению и укреплению здоровья, развитию физических качеств, накоплению и обогащению двигательного опыта вашего **малыша**.

Для **малышей** характерна импульсивность и зависимость чувств и желаний от ситуации. Дети младшего дошкольного возраста эмоционально восприимчивы ко всему, с чем сталкиваются в повседневной жизни. Поэтому **зарядка** не только должна быть полезна для их здоровья, но и быть интересной и вызывающей желание заниматься.

Как же этого добиться?

Один из вариантов – представление во время **зарядки разных животных**. Лучше всего, если **малыш** будет заниматься вместе с мамой или папой. Главное – не переутомлять ребенка, учитывать его возраст и физическое развитие, а также постоянно проявлять фантазию. Наверняка после нескольких занятий вы вместе с **малышом** придумаете свои упражнения, имитирующие других животных!

Итак, сегодняшнее утро вашего **малыша начинается с «Веселой зарядки для маленьких зверят».**

ВАРИАНТ I

Для начала отправимся в лес. Какое животное нам там сразу встречается? Ну, конечно же, зайчик!

Предложите **малышу показать зайчика**. «*Зайчик*» прыгает стоя, на слегка согнутых лапах. Ручками **малыш** может показывать то ушки, то передние лапки. Пусть **малыш** сделает 10–20 прыжков.

Лучший друг зайчика - «*Белочка*». Она тоже очень прыгучая, но прыгает не так, как зайчик, а в сидячем положении. **Малыш** может помогать себе руками, опираясь ими на пол.

Еще в лесу мы встретили «*Дикого гуся*». Гусь не очень хорошо летает, зато любит ходить в перевалочку. Пусть **малыш присядет**, держа руки на поясе, и в таком положении попробует шагать, переваливаясь, по комнате. Все три упражнения полезны для развития мышц ног.

А теперь предложите ребенку отправиться на Северный полюс. Там живет неповоротливый «*Тюлень*». Для выполнения этого упражнения предложите **малышу лечь набок**, вытянуть ноги и, чуть-чуть приподняв их, хлопнуть ступнями – «*ластами*». Упражнение хорошо развивает мышцы икр и бедер.

Путешествуя по Северному полюсу, мы встретили «*Белого медведя*». Он ходит на четырех лапах, поэтому предложите **малышу** походить немного на руках и ногах. Упражнение хорошо развивает мышцы рук и ног, а также координацию движений.

С холодного Северного полюса отправляемся напрямиком в жаркую Африку. Там обитает «*Слон*». Слон, как и медведь, ходит на четырех лапах, но при этом у него должен быть хобот. Поэтому ходить придется на трех «*лапах*», а свободной рукой показывать хобот. Это более сложное упражнение, чем «*Медведь*», оно хорошо развивает мышцы рук, поскольку нагрузка на занятую руку увеличивается примерно вдвое.

В Африке нам встретился и «*Жираф*». Это самое высокое животное на свете. Поэтому для выполнения упражнения нужно встать на цыпочки, руки поднять вверх и постараться вытянуться как можно выше. В высшей точке глубоко вдохнем и задержим на несколько секунд, а затем выдохнем и расслабим мышцы. Это упражнение на растяжку и релаксацию.

После сухой и жаркой Африки неплохо немного погулять по прохладному и влажному болоту. Там живет юркая «*Змейка*», поэтому придется немного поползть. Для выполнения упражнения нужно лечь на пол и попробовать проползти небольшое расстояние, извиваясь всем телом, без помощи рук и ног. Это упражнение хорошо развивает гибкость.

После долгого путешествия возвращаемся домой. Кто там может нас ждать? Ну, конечно же, любимая домашняя «*Кошка*»! Кошка очень гибкая, любит выгибать спинку. Поэтому можно сделать следующее упражнение. Встаньте на четвереньки, опираясь на пол ладонями и коленями. Слегка подавшись назад, наклонитесь грудью к полу, стараясь выгнуть спину, как кошка. Затем поднимите верхнюю часть тела, еще больше выгибаясь в

спине, и вернитесь в исходное положение. Упражнение полезно для укрепления мышц спины и развития гибкости.

Вот и подошло к концу наше веселое путешествие. За время **зарядки** кроха наверняка разгорячился и, может быть, даже слегка вспотел. Поэтому самое время перейти к водным процедурам, например, принять ванну, где **малыш может**, играя и плескаясь, изображать забавного «*Дельфинчика*». Бегом в ванную!

ВАРИАНТ II

1. «*Прыг-скок, малышок!*»

Прыгаем на одной и на двух ногах, как зайчики, приседаем и опять выпрямляемся:

Нам лениться не годиться, Помните, ребята!

Даже звери, даже птицы

Делают **зарядку**.

Раз – присядка,

Два – прыжок, и опять присядка.

А потом опять прыжок – заячья **зарядка!**

2. «*Крылья вырастают!*»

Плавно и мягко машем руками, как птички:

Птичка скачет, словно пляшет,

Птичка крылышками машет

И взлетает без оглядки,

Это птичкина **зарядка!**

3. «*Выпустим жука на волю*»

Садимся на пол, скрестив руки на груди, голова опущена вниз. Напрягаем грудную клетку, произносим звук «ж-ж-ж» – выдох. Теперь разводим руки в стороны, расправляем плечи, голову держим прямо – вдох:

А может быть, это был жук–дровосек (ж-ж-ж)

И лишь притворился, что он человек?

4. «*Гибкий маленький котенок*»

Ложимся на коврик на живот и начинаем потягиваться, как это делают котята. **Малыш** должен округлить спинку, а потом выпрямить ее:

А котята спинки выгнут

И неслышно с места прыгнут.

Перед тем как прогуляться,

Начинают умываться.

5. «Змейка юркая ползет»

А теперь в положении на животе попробуем проползти как настоящая змея:

Однажды я увидел змея

И сам себе задал вопрос:

Где у него начинается шея,

И где кончается хвост?

6. «Распустил колючки ежик»

Ложимся на спину, руки вдоль туловища. Сгибаем ноги и руки, притягиваем их к груди, выдыхаем, произносим вслух «бр-р-р-р-р!» – так ежик замерз. Потом опускаем ноги, поднимаем руки вверх – вдох (*ежик согрелся*). Повторяем несколько раз:

Вот свернулся еж в клубок,

Потому что он продрог.

Лучик ежика коснулся,

Ежик сладко потянулся.

А в конце **зарядки** – веселая приговорочка:

«Здоровье - в порядке, спасибо – **зарядке!**»

ВАРИАНТ Ш

С утра пораньше маленькие дети просто обожают нырять в кровать к **родителям**. Это самое лучшее время и место заняться тренировкой:

1. «Обнималки». Это первое упражнение. Отличный массаж и масса удовольствия.

2. «Дрожалки». Ляжем на спину, руки и ноги удобно вытянем и начинаем вибрировать, извиваться всем телом. Чем мельче движения – тем лучше. Поднимите руки и ноги и потрясите ими. Весьма полезно для капилляров. Занимайтесь так – сколько хочется, пока вам весело и приятно. Покувыркаться, поползать тоже не возбраняется.

3. «Ветерок». Вы – ветерок, **малыш – листик**. Подуйте на листик, и он улетит с кровати. А теперь наоборот: ребенок – ветерок выдувает из постели вас. Развивает дыхание и дает возможность вылезти из постели без рыданий.

Варианты: упражнение на дыхание можно сделать и у окошка. Когда раздвигаете шторы, открываете форточку – подышите на них так, чтобы они заколыхались от вашего совместного дыхания. Вместо штор можно использовать воздушный шарик, птичье перо, которое надо сдуть с ладони, мыльные пузыри.

4. «Потягушечки». Развесьте игрушки на стены (*на крючки и гвоздики*) на разных уровнях: высоко и низко. Это и украшение, и потягушечки: надо дотянуться и поздороваться с каждой. А можно просто потянуться, выставив руки вперед или подняв их вверх.

5. «Приседалки». Ногу положите на край кровати (*батареи, дивана, кресла, стула*). И в таком положении делайте приседания и наклоны. Отличная растяжка!

6. «По дорожке, по тропинке». **Внимательно** рассмотрите коврик на полу и договоритесь с ребенком, что отныне вы ходите по нему необычно: вприпрыжку, вприсядку, гуськом... Можно выбрать какой-нибудь рисунок на ковре и двигаться точно этим узором. Варианты: «ручеек», «мостик». Положите длинную ленту на пол; надо пройти по ней и не оступиться «в воду».

7. «В тоннеле». Поставьте два стула (*или журнальный столик*) таким образом, чтобы он всегда попадался вам на пути. Обходить его нельзя! Через препятствие надо перешагнуть или пролезть на четвереньках между ножек.

8. «На горке». Через всяческие подушки, лежащие грудой на полу (если вы завели такое удовольствие для крохи, можно и перелезть и перепрыгивать. Или сражайтесь с ними – просто так, для веселья, тренировки мышц, ловкости и координации движений.

9. «Мишка косолапый». А теперь надеваем тапочки на руки и идем до ...

Таким упражнением **малыша** легко заманить в то место, куда он идти не желает, например, в ванную – чистить зубы.