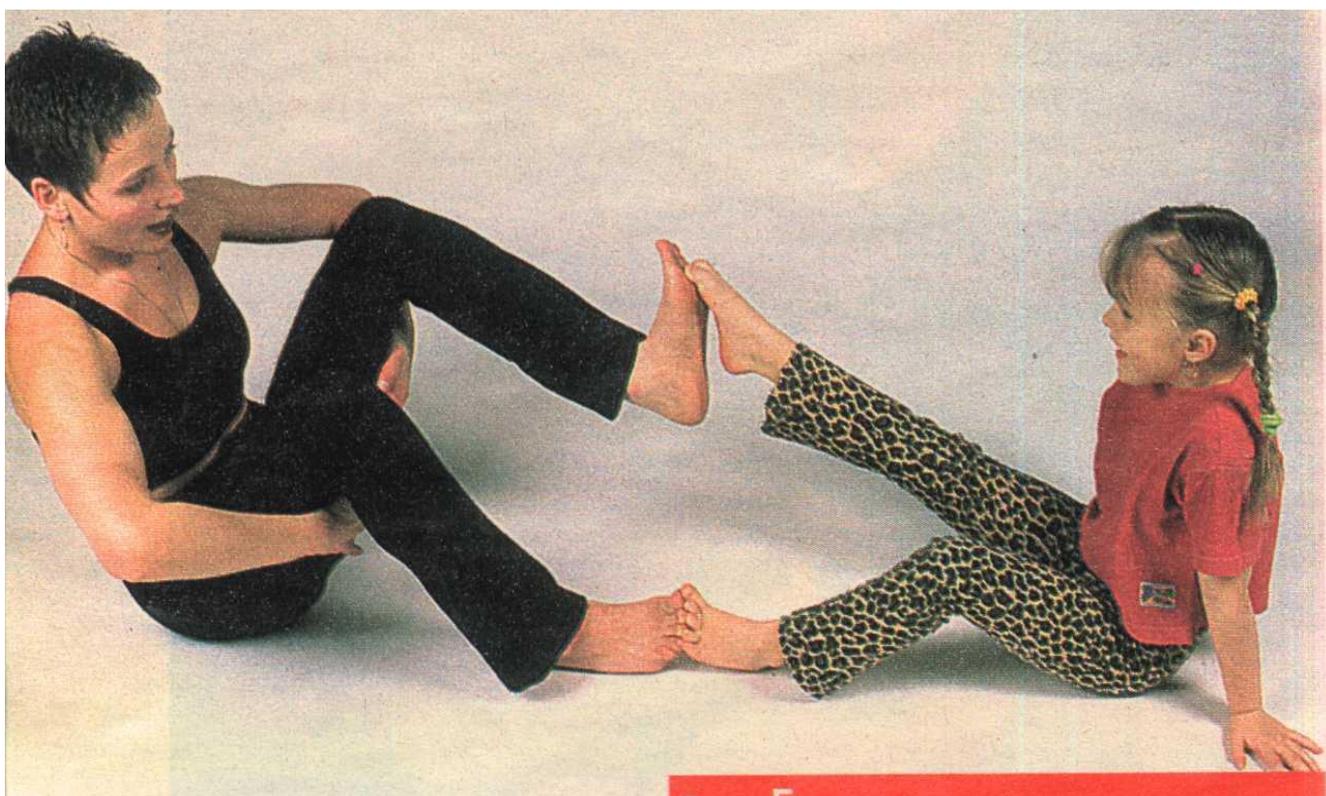


# Зарядка вместе с мамой



О пользе зарядки знают все. Но редко у кого получается делать ее каждый день. И дети, глядя на взрослых, тоже не торопятся «заряжаться». Весь секрет в том, что мы считаем физкультуру мероприятием серьезным и обязательным, а то, что важно и обязательно, очень быстро надоедает. Очень интересный способ приучить ребенка делать зарядку – придумывать сказки. Главное при этом всячески подбадривать и хвалить его за малейшие успехи. Поэтому предлагаем заменить зарядку на веселое время препровождение – зарядку между делом.

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, легкие новогодние снежинки, подвешенные на ниточках, птичье перо, которое надо сдуть с ладони. (Посоревнуйтесь: кто сильнее? Кто тише? Кто дольше продержит предмет в воздухе?).

Тот же самый воздушный шарик можно положить аккуратненько на пол, затем встать на четвереньки и – кто кого передует?

4. **«Потягушечки».** Развесим игрушки на стены (на крючки и гвоздики) на разных уровнях: высоко и низко. Это и украшение, и потягушечки: надо дотянуться и поздороваться с каждой.



5. **«Приседалки».** Ногю 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. **«Превращалки».** Мама становится на коврик рядом с ребенком. Она показывает имитационные движения, малыш повторяет их вслед за ней. Необходимо обращать внимание на ребенка на то, что спину надо держать прямо, подбородок чуть приподнять и смотреть вперед.

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».** Обуйте тапочки на руки и дойдите до... куда вы там решили дойти? (Таким упражнением малыша легко заманить в то место, куда он идти не желает, например, в ванную – чистить зубы.)

10. **«Полезная пара».** У вас две кровати стоят недалеко друг от друга? Обопритесь на каждую руками и сделайте «уголок». Вместо кровати можно

использовать спинки кресел. Кстати, если вы привыкли смотреть телевизор, сидя в удобном кресле, не вставайте сразу по окончании программы. Попробуйте, опираясь на подлокотники, сделать «уголок». Даже если не получится, мышцы все равно поработают. И малыша приобщите.

11. **«Собиралки».** Берете обыкновенные листы бумаги (лото, плоскую мозаику) и подбрасываете ее. Листы разлетаются по комнате, а вам их надо подобрать по одной. Малышу будет веселее, если вы скажете, например, что отправляетесь в лес за грибами или шишками. Разбрасывайте по очереди, собирайте вместе. Причем последнее можно делать по-разному: не сгибая колен; приседая (спина прямая), а, не наклоняясь, собирая пальцами ног и ногой же укладывая в коробочку.

12. **«Не проходите мимо!».** Прекрасно, если вы установили домашний турник – для больших и маленьких. Каждый раз, проходя под ним, немного повисите, уцепившись за верхнюю раму – это очень полезно для позвоночника. Вместо турника можно использовать дверной проем. Ну, а малыш может повисеть на спинке кресла или дивана. Кто из вас продержится дольше?

13. **«Скачки».** Подметать и чистить пол – занятие скучное. А если поскокать на венике и на швабре наперегонки с малышом?



*Самое главное в этих упражнениях – хорошее настроение. А положительные эмоции закрепляют привычку.*

Литература:

1. В.А. Шишкина В детский сад – здоровьем: пособие для педагогов, обеспечивающих получение дошкольного образования/ В.А.Шишкина. – Зорны верасень, 2006. – 184 с.
2. В.Н. Шебеко Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: учеб. пособие/ В.Н. Шебеко. – 2 – изд. – Минск: Выш. шк., 2013. – 288 с.
3. <https://du8.pervroo-vitebsk.gov.by/родителям/консультации-руководителя-физического-воспитания>