

Руководитель физвоспитания советует...

Консультации для родителей "Утро начинается с зарядки"



Для чего нужна зарядка?

Это вовсе не загадка.

Чтобы силу развивать

И весь день не уставать.

Веселая зарядка для ребенка 3-4 лет

Вам больше не придётся заставлять малыша делать зарядку каждое утро. Предлагаю вашему вниманию веселую гимнастику, которую ребёнок будет делать сам, с великим удовольствием. Она принесёт вам с малышом пользу и заряд положительных эмоций на весь день. Такая гимнастика называется «Зарядка-подражалка».

Смысл её в том, чтобы выполнять упражнения, имитируя различных животных, людей и т.д. Каждое упражнение вы должны сами показывать малышу, а он будет повторять за вами. Ваша задача следить, чтобы ребёнок выполнял упражнения правильно.

«Зарядка - подражалка»

1. Начнём с подражания кошке. Для этого поднимите руки вверх и хорошенько потянитесь, выпрямляя спину. Это не хитрое упражнение очень полезно для позвоночника. Проследите, чтобы малыш сделал его правильно.

2. Изображаем зайку. Пусть малыш держит ручки у груди, кисти опустит вниз и начнёт прыгать, как зайка, от одного конца комнаты до другого, и обратно. Также это упражнение можно выполнять, имитируя воробушка (в данном случае руки должны быть на поясе). Ребёнок может подпрыгивать по 10-15 раз.

3. Затем изобразите медведя. Пусть малыш слегка наклонится, расслабленные руки опустит вниз, ступни повернёт внутрь. И начнёт медленно шагать, переваливаясь из стороны в сторону. Затем пусть малыш походит на наружной поверхности стоп.

4. Изображаем лошадку. Руки сгибаем в локтях, встаём на цыпочки и начинаем шагать по комнате, высоко поднимая колени.

5. Лягушка. Ребенок сидит на корточках, упираясь руками в пол, затем говорит "ква!" и прыгает вперед, выпрямляясь и поднимая вверх руки, затем снова садится на корточки.

6. Черепаха. Встаём на четвереньки и начинаем медленно ползать по комнате от одного конца до другого.

7. Дерево. Поднимем руки вверх и начинаем раскачиваться (делаем наклоны) из стороны в сторону, как будто дует ветер.

8. Бабочка. Поднимем руки в стороны и начинаем порхать, как бабочка (или как птичка).

9. Пловец. Начинаем вращать то одной, то другой рукой (поочередно), как будто мы плывём по реке.

10. Зверёк прячется в травке (приседания). Руки либо на поясе, либо за головой. Начинайте поочередно приседать и вставать.

Можно приседать примерно 10 раз.

11. Утёнок. Пусть малыш присядет, руки на поясе, и в таком положении (не вставая) попробует шагать, переваливаясь по комнате.

12. Цапля. Ребенок стоит и караулит лягушку: на одной ноге, лодыжка другой, согнутой в колене ноги прижата к ней, руки в стороны; затем меняем ногу.

Закончим наши упражнения полезным растягиванием. Снова изобразим киску. Встаньте на четвереньки, начните прогибать спину вниз, приговаривая «Киска добрая», затем выгибайте спину вверх, приговаривая «Киска злая», сделайте примерно 10 раз.

Вот такие несложные, но эффективные упражнения принесут вам и вашему малышу весёлое настроение на весь день.

Подобные упражнения вы можете придумывать вместе с малышом. Главное, включить воображение и ненадолго впасть в детство.

**Будьте здоровы и помните:
«День начнем с зарядки, и будет
все в порядке!»**

