



## Зарядка без забот!

О пользе зарядки знают все. Но редко у кого получается делать её каждый день. И дети, глядя на взрослых, тоже не торопятся "заряжаться". Весь секрет в том, что мы считаем физкультуру мероприятием серьёзным и обязательным, а то, что важно и обязательно, очень быстро надоедает. Поэтому предлагаем заменить зарядку на весёлое времяпрепровождение – зарядку между делом.

Надо просто стараться создать условия, чтобы "спортивные снаряды" сами попадались на пути. Это же очень удобно: наткнулся – сделал упражнение, и пошёл дальше.

Начнем с кухни: здесь можно выполнять потягивания, наклоны, приседания. Как именно? У любой хозяйки посуда и прочие необходимые предметы расположены удобно – чтоб легко можно было достать любую вещь. А вы положите чашки и блюда например немного повыше, чтобы за ними надо было тянуться, а тарелки поставьте на нижние полки, чтобы за ними надо было наклониться.

У ребенка по тому же принципу можно разложить различные рисовальные принадлежности и книжки. А на крючки повесить игрушки.

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 – 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".** 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.

**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).

***Пусть физкультура для детей будет в радость!***

