

УТРЕННЯЯ ЗАРЯДКА

Комплекс упражнений для детей



«Солнышко». Встань прямо, подними руки через стороны и потянись вверх, к солнышку, заведи руки за голову, прогибая назад, а затем потянись вверх. Помаше солнышку, разгони тучки!



«Зайчик». Подпрыгни, как зайка. Покажи, где у зайки носик, ушки, хвостик.



«Часики». Поставь руки на пояс и делай наклоны телом вправо-влево, как тикают часики.



«Цапля». Походи, как цапля, высоко поднимая колени. Сначала постой на одной ноге, затем — на другой.



«Большая рыбка». Согни руки в локтях, держа их на уровне груди. Повернись вправо и влево, широко разводя руки. Покажи, какую большую рыбку ты поймал.



«Мельница». Поставь ноги на ширине плеч и делай пружинящие наклоны, по очереди касаясь рукой то одной, то другой ноги, отводя вторую руку назад.



«Экскаватор». Собери разбросанные игрушки с пола и переложи их в коробку. Покажи, как работает экскаватор, как он гудит.



«Гномик-великан». Встань ровно и присядай, вытягивая руки вперёд. Покажи, какие бывают маленькиие гномики и высокие великаны.



«Велосипед». Ляг на спину, подними ноги вверх, покажи, как ты едешь на велосипеде.



«Подъемный кран». Лежа на спине, поднимай ноги по очереди вверх, не сгибая. Затем сделай подъемы ног, сгибая их в коленях и подтягивая к груди. Завершаем зарядку серией глубоких вдохов и выдохов.

Что нужно знать об утренней зарядке для детей?

- 1 Помещение, в котором ребенок делает зарядку, должно быть предварительно проветрено. Летом ее лучше делать на свежем воздухе.
- 2 Упражнения выполняются до еды, но после гигиенических процедур.
- 3 Продолжительность зарядки не должна превышать 10-15 минут. За это время можно получить максимум пользы, и в то же время зарядка ребенку не успеет надоесть.
- 4 Лучше всего выполнять упражнения под любимую музыку ребенка или рассказывая ему стишок.

- 5 Зарядку по утрам для детей следует начинать с ходьбы (на месте или по кругу) и упражнений на дыхание, затем нужно размять шею, плечи, руки и т.д. — то есть двигаться сверху вниз. Заканчивать комплекс упражнений также лучше ходьбой и дыхательными упражнениями.
- 6 Во время утренней зарядки взрослым нужно следить, чтобы ребенок делал вдох через нос, а выдох — через рот.

