

10 правил утренней зарядки для детей



О пользе зарядки знают все - от мала до велика, но лишь немногие ее выполняют регулярно. И совершенно напрасно, ведь утренняя зарядка зарядит вас энергией на целый день, укрепит мышцы и сформирует красивое тело, будет способствовать оздоровлению организма за счет укрепления иммунитета, как взрослого, так и ребенка, а также подарит вам заряд хорошего настроения с самого утра.

Если вы решили приучать себя и ребенка к зарядке по утрам, приготовьтесь выполнять ее ежедневно. Если дадите слабину и пропустите хоть одно утро, это практически 100% гарантия, что вы уже не вернетесь к этой полезной привычке в ближайшее время.

Утренняя зарядка будет способствовать вашей самодисциплине и организованности, что также благоприятно скажется и на развитии волевых качеств ребенка.

Договоритесь, что будете мотивировать друг друга и ни за что не пропустите утреннюю зарядку, как бы не уговаривал другой. А еще можно договориться: кто первый сдастся и пропустит утреннюю зарядку, тот целый месяц не будет есть ничего сладкого (конфет, мороженого, печенья и т.п.).

Если хотите получить пользу от утренней зарядки и чтобы ребенок делал ее с радостью, следует помнить о нескольких правилах.



10 правил зарядки для детей

1. В теплое время года лучше выполнять зарядку на свежем воздухе. Такая зарядка принесет больше пользы и поможет быстрее проснуться.

Если же погода или условия не слишком способствуют зарядке на улице, позаботьтесь о том, чтобы помещение, в котором вы будете заниматься вместе с ребенком, было наполнено свежим воздухом и хорошо проветрено.

2. Зарядку следует проводить на голодный желудок перед завтраком. Но перед упражнениями лучше прополоскать рот, можно выпить стакан воды.

3. Время зарядки и сложность упражнений зависят от состояния здоровья и возраста ребенка. Но в среднем зарядка не должна превышать 10-15 минут. А чтобы зарядка не была скучной, используйте веселые стишки.



4. Не забывайте о музыке для зарядки. Под веселую энергичную музыку зарядку делать веселее и интереснее.

5. Утреннюю зарядку следует начинать с быстрой ходьбы. Затем делают упражнения для рук, пояса и спины. Затем переходят к упражнениям на укрепление мышц туловища и ног. Не забывайте о правильной осанке. Следите, чтобы ребенок выполнял все упражнения правильно.



6. Заканчивать зарядку стоит прыжками или бегом на месте. Заключительные упражнения должны длиться не более минуты. Потом переходят к ходьбе и упражнению для успокоения дыхания.

7. Следите за дыханием ребенка. Выдох нужно делать через рот медленно, а вдох - через нос глубоко.

8. Зарядку следует закончить обливанием, душем или обтираниями.

9. Каждые 2-3 недели меняйте упражнения, чтобы ребенку не надоело.

10. Увеличивайте сложность и интенсивность движений постепенно, чтобы детский организм привык к нагрузке.



Следуя этим простым правилам, вы станете настоящей спортивной семьей.

А вот веселые разминки. Вы их можете просто читать как стишки, а можно и припевать на любой мотив, как вам больше нравится. Возможно вам покажется что это слишком простые упражнения, они неинтересны и неэффективны для вашего ребенка, но поверьте - это совсем не так! Чуть позже, немного позанимавшись с ребёнком, вы увидите много изменений в его развитии. Он станет более весёлым, подвижным, будет произносить больше звуков.

Похлопаем в ладошки (делается сидя на стульчике)

Похлопаем в ладошки, похлопаем немножко
Похлопаем в ладошки, очень хорошо.
(хлопки перед грудью)

И пальчики попляшут, и пальчики попляшут,
И пальчики попляшут у маленьких ребят
(вращая кистями поднимаем руки вверх и постепенно опускаем до уровня груди)

Тук-тук молотком, мы построим птичкам дом.
Тук-тук молотком, поселяйтесь птички в нём.
(стучим правым кулачком по левому, высоко поднимая правую руку)

Бум-бум барабан, что за шум и тарарам.
Бум-бум барабан, просыпайся по утрам.
(стучим указательными пальцами как барабанными палочками)

Ду-ду-ду, ду-ду-ду - вот какая дудка.
Ду-ду-ду, ду-ду-ду - дудка-самогудка.
(имитируем игру на дудке, перебирая пальчиками)



Мы поедем, мы поедем в лес к лисичке и медведю.
Мы поедем, мы поедем в лес к лисичке и медведю.
(как бы крутим руль машины)

Поедем потихоньку, поедем потихоньку.
(ножками тихо стучим об пол)

И быстренько, и быстренько, и быстренько, и
быстренько.
(быстро топая ножками и по коленям стучим ладонями)

Детки хлопать все умеют,
Своих ручек не жалеют.
Вот так, вот так, вот так,
Своих ручек не жалеют.
Детки топать все умеют,
Своих ножек не жалеют.
Вот так, вот так, вот так,
Своих ножек не жалеют!



Зайка серенький

Зайка серенький сидит
(сидим на корточках, ручки у груди как у зайки)
И ушами шевелит.
(нужно поднять ладошки над головой и помахать, изображая ушки)
Вот так, вот так, он ушами шевелит!

Зайке холодно сидеть, надо лапочки согреть.
(хлопаем в ладошки)
Вот так, вот так, надо лапочки согреть!



Зайке холодно стоять, надо зайке поскакать.
(попрыгать как зайка)
скок-скок, скок-скок, надо зайке поскакать.

Скачет зайчик по дорожке,
Скок, скок.
Правой ножкой, левой ножкой,
Скок, скок.
Прыгай, прыгай, вместе ножки,
Скок, скок.
И похлопаем в ладошки,
Скок, скок.



Белые снежинки

Закружились, завертелись
(покружиться на месте)
Белые снежинки.
Вверх взлетели белой стаей (поднять руки вверх)
Легкие пушинки. (покружиться на носочках)

Чуть затихла злая выюга
(встать прямо и опустить ручки вниз)
Улеглись повсюду.

(присесть, руки опустить к полу)
Заблестали, словно жемчуг, (встать, руки
вытянуть вперед)
Все дивятся чуду. (развести руки в стороны)

Заискрились, засверкали белые подружки.
(руками выполнить движение "ножницы")
Заспешили на прогулку детки и старушки.
(шагаем на месте)

Две весёлые овечки

Две веселые овечки
Разрезвились возле речки.
Прыг-скок, прыг-скок!
(весело прыгаем)

Вверх до неба, вниз до травки.
Вверх до неба, вниз до травки.
(встаем на ножки, тянемся вверх, а затем
приседаем, опуская руки вниз)

А потом кружились (кружимся)

И в речку свалились.(падаем на пол)



Ручками похлопаем хлоп-хлоп-хлоп.
Ножками потопаем топ-топ-топ.
Телом всем подрыгаем дрыг-дрыг-дрыг.
Весело попрыгаем прыг-прыг-прыг!

Мы похлопаем в ладошки
И зубами постучим.
Поморгаем мы глазами,
Как тигрёнок порычим.
Пошагаем весело,
А теперь присядем.
Покачаем головой
И обратно встанем.
Поднимаем ручки вверх.
Ну-ка, покружились.
Снова ровно постоим.
И низко поклонились.



Мы очень надеемся, что эти разминки подарят много радости вам и вашему ребенку.
К тому же эти веселые игры способствуют развитию речи и моторики ребенка.

Весёлых вам занятий!!!

