

Зарядка – это весело!



Наверняка, многие родители практически ежедневно сталкиваются с такой проблемой: трудно или даже практически невозможно вовремя разбудить детей утром. Или же малыши сами все время жалуются, что просыпаться и вставать никакого настроения у них не бывает. Значит, пора разучивать упражнения утренней зарядки для детей! Сомнений быть не должно: «подружить» малышей с зарядкой по утрам будет полезно не только для здоровья, но и для хорошего настроения и у ребенка, и у взрослого.

Утренняя зарядка для малышей не просто полезна, но и несет воспитательный момент, приучая ребенка к обязательности действий, также как и привычка чистить зубы. Испробуйте метод сравнений, чтобы сделать зарядку для малышей веселой и увлекательной. «Походим как мишка», «побегаем за хвостиком как кошечка», «потянемся ручками вверх как деревце, потрясем веточками» – для малышей это звучит более увлекательно, чем - поднимем руки вверх и разведем их в стороны. Дети очень подвижны, используйте это качество для выполнения различных упражнений с бегом. По комнате в плохую погоду тоже можно побегать, играя в «догонялки». Два – три круга вокруг стола - это тоже бег для маленького ребенка. А уж, сколько он вызовет радости. Ведь малыш будет догонять маму.

В веселую зарядку для малышей активно включайте упражнения со стишками. Например:

*«А теперь всем детям встать,
Руки медленно поднять,
Пальцы сжать, потом разжать,
Руки вниз и так стоять.
Отдохнули все немножко (наклоняемся вперед и качаем руками)
И отправились в дорожку (выполняем шаги на месте или по кругу) »
Или такое упражнение –
«На двери висит замок (руки сцеплены в замок,
Кто его открыть бы мог (пытаются разъединить руки)?
Повертели, покрутили,
Постучали и открыли».*

Выполняйте упражнения вместе с детьми. Они должны повторять за вами не только движения, но и стихи. Меняйтесь местами, т. е. после вас ребенок показывает упражнение и рассказывает стишок. Эти упражнения можно разнообразить до бесконечности. Помимо хорошего настроения и физической нагрузки они развивают речь, память, координацию движений, имеют ознакомительную функцию. При выполнении зарядки для малышей стихи можно выбирать любые и придумывать под них движения. Замечательно во время зарядки для малышей использовать музыкальное сопровождение. Это не просто внесет эмоциональный заряд бодрости, но и послужит эстетическому воспитанию ребенка.

Личный пример родителей для ребенка убедительнее всяких аргументов, и лучший способ привить крохе любовь к физкультуре – заниматься ею вместе с ним!

Малыши обладают удивительным качеством: они подсознательно запоминают слова и поступки взрослых, даже копируют выражение лица. Это можно с успехом использовать для развития у крохи вкуса к физической культуре. Предлагаемые упражнения не представляют для взрослого человека особой сложности. Если ваши движения поначалу будут не слишком изящны, не комплексуйте, и, поверьте, у вас все получится! А кроха, ежедневно видя перед собой энергичную и веселую маму, учится верить в себя и быть оптимистом, это уже немало! Очень важен эмоциональный фон занятий. Учтите, что у малыша свои критерии в оценке любого дела: понравилось или не понравилось, было весело или скучно, получалось или нет. Для него важна и ваша оценка. Если мама сказала: «Молодец, у тебя все получится», – значит, так оно и есть!

- В непринужденной обстановке любое дело – в удовольствие. Поэтому больше улыбайтесь и шутите.
- Хорошая музыка создает настроение и задает ритм движений.
- Важно, чтобы каждое движение кроха выполнял с удовольствием и без лишнего напряжения.

- Чаще хвалите вашего маленького спортсмена за успехи.
- Старайтесь время от времени делать паузы, переключая внимание крохи на другие занятия.

1. Начните с простых приседаний. Старайтесь делать их одновременно, взявшись за руки. А затем представьте себя танцорами: приседая, выставляйте ногу вперед с упором на пятку. Это не так легко! Зато у вас улучшаются координация движений и осанка, укрепляются мышцы брюшного пресса.
2. Сидя на мягкой подстилке, малыш сгибает ноги и обхватывает их руками. Затем перекачивается на спину и возвращается в исходное положение. Так ребенок учится группироваться и мягко приземляться. А мама подстрахует его, держа за затылок.
3. Так здорово покачаться, держась за мамины руки. А тем временем кроха улучшает свою осанку, вырабатывает чувство равновесия, укрепляет мышцы спины и ног. Чтобы избежать травм при случайном падении, имеет смысл постелить на пол коврик.
4. Приятно, если удастся запустить бумажный самолетик дальше, чем мама! Выполняя эти незамысловатые движения, кроха разрабатывает плечевой пояс и улучшает координацию движений. Мамина задача при этом – следить, чтобы малыш правильно делал замах, а не бросал самолет перед собой.
5. Мама и малыш сидят друг напротив друга, широко расставив ноги, и катают мяч. Освоив этот вариант, можно перейти к более сложному: у каждого – по мячу, и вы катаете их друг другу, стараясь, чтобы мячи не сталкивались. Следите за тем, чтобы малыш держал ножки прямыми. Ведь поглощенный игрой, он и не догадывается, что выполняет упражнение на растяжку.

Веселой Вам зарядки!



