

Дети должны расти здоровыми. Здорового ребенка легче учить и воспитывать. У него быстрее формируются необходимые умения и навыки. Здоровье – важнейшая предпосылка развития воли, природных способностей.

Зарядка способствует созданию положительного эмоционального тонуса, сохранению и укреплению физического и психического здоровья ребенка. Самое трудное для родителей – сделать так, чтобы ребенок захотел заниматься гимнастикой. Можно предложить ребенку поиграть или сказать, что необходим партнер для зарядки. Можно также предложить посоревноваться: кто сделает больше наклонов, приседаний, кто дольше простоит на одной ноге. Дети с радостью подключатся к гимнастике.

Зарядка с папой.

Пример утренней гимнастики:

1. «Мы вместе». И.п.: стоя, ноги параллельно, руки вдоль туловища. 1 – взяться за руки. 2 – 3 – поднять руки вперед-вверх, правая нога назад. 4 – вернуться в исходную позицию. Повторить 8 раз, ребенок должен хорошо прогнуться.
2. «Мы проснулись». И.п.: сидя на полу, взявшись за руки, ноги прямые вместе. 1 – 2 – лечь на спину. 3 – 4 – вернуться в исходную позицию. Ноги от пола не отрывать.
3. «Мы умелые». И.п.: сидя рядом на полу, взявшись за руки, ноги прямые вместе. 1 – согнуть ноги в коленях. 2 – положить ноги вправо на пол. 3 – положить ноги влево на пол. 4 – вернуться в исходное положение. Темп сначала медленный, потом умеренный.
4. «Мы ловкие». И.п.: сидя на полу, ноги прямые вместе, руки на плечах друг у друга. 1 – 2 – наклон вперед. 3 – 4 – вернуться в исходную позицию. Повторить 8 раз, темп умеренный.
5. «Мы выносливые». И.п.: сидя на полу рядом, взявшись за руки. 1 – 2 – поднять прямые ноги вверх, одновременно поднять руки вверх. 3 – 4 – вернуться в исходное положение. Повторить 8 раз, темп умеренный.
6. «Мы внимательные». И.п.: основная стойка, друг напротив друга. 1 – правая рука на пояс. 2 – левая рука на пояс. 3 – правая рука в сторону. 4 – левая рука в сторону. 5 – правая рука на пояс. 6 – левая рука на пояс. 7 – правая рука вниз. 8 – левая рука вниз. Повторить 8 раз. Темп сначала умеренный, потом быстрый.
7. «Мы дружные». И.п.: встать лицом друг к другу, взявшись за руки. Прыжки: ноги скрестно, ноги врозь. Повторить 3 раза по 10 прыжков.
8. Заключительная часть. Бег в умеренном темпе 30 секунд. Дыхательная гимнастика: ходьба, высоко поднимая колени. На 2 шага – вдох, на 6-8 шагов – выдох. Повторить в течение одной минуты.

Удачи!