

*«Для чего нужна зарядка?
Это вовсе не загадка!
Чтобы силу развивать
и весь день не уставать!»*

В возрасте двух-трех лет дети любят подражать взрослым. Используйте это качество в полезных целях. Делать зарядку вам придется вместе. Всего лишь покажите малышу хороший пример, и он обязательно будет делать все так, как мама или папа. «Делай, как мы, делай лучше нас!» — пусть эти слова станут девизом вашей семьи.

Гимнастика для малышек не должна превращаться в сложные силовые упражнения, отжимания, качания пресса или акробатические трюки. Ее необходимо проводить в течение 5—10 минут, и только в игровой форме. Иначе и не получится. В таком возрасте трудно удержать внимание ребенка, его необходимо чем-то увлечь. Используйте и обыгрывайте темы, близкие и понятные малышу. Не давайте сразу все упражнения. Достаточно двух-трех, чтобы малыш поиграл и в то же время усвоил какие-то новые двигательные навыки.



Рекомендации родителям

- ✦ Зарядка должна быть **посильной и приятной** для малыша
- ✦ **Необходимо увлечь ребенка собственным примером**
- ✦ **Включите положительные эмоции с помощью веселой музыки и радостного настроения**
- ✦ **Упражнение превратите в игру, например: ходьба – мышки крадутся мимо кошки; бег – бегут лошадки; прыжки – заячьи, беличьи**
- ✦ **Заранее подготовьте дополнительные снаряды (мяч, кубики, флажки, погремушки), чтобы не прерываться и не отвлекаться**
- ✦ **Занимайтесь в тщательно проветренном помещении**
- ✦ **Внимательно относитесь к выбору одежды. Рекомендуется удобная, не сковывающая движения, без крупных швов, пуговиц.**
- ✦ **Обувь можно не одевать, но желательно, чтобы ноги были в носочках**

Упражнения для зарядки

Достань солнышко.

Скажите малышу, что солнце светит прямо у него над головой (можете держать в руках желтый воздушный шар). Попросите его достать солнышко. Он будет вытягивать ручки вверх и подниматься на носочки.

На носочках и на пяточках.

Спросите у ребенка: как он умеет ходить на носочках и на пяточках? Покажите, как это делать. Пусть кукла или любимая мягкая игрушка тоже примут участие и продемонстрируют свои способности.

Приседания.

Как научить ребенка приседать? Разбросайте по комнате разные предметы (или игрушки) и попросите малыша приносить их вам по одной и складывать, например, в корбук. Условия игры «заставят» его приседать.

Мостик.

Этот мостик отличается от взрослого, потому что выполняется наоборот. Малыш должен стоять на руках и стопах, но не животом, а спиной вверх. Следите, чтобы он выпрямлял колени. Загляните крохе в лицо и спросите: «А кто у нас мостиком стал?»

Паровозик.

Пусть малыш станет на четвереньки и покажет, как едет паровоз. Можно сопровождать движения звуками: «чух-чух». Обозначьте траекторию движения «паровозика», пусть попробует сделать задний ход.

Самолетик.

Расставьте руки в стороны и облетите вокруг комнаты. Сопровождайте ваши движения звуками летящего самолета: «у-у-у-у».

Ножницы.

Это классическое упражнение, которое все мы хорошо знаем. Мышцы пресса у ребенка еще не настолько крепкие, чтобы долго удерживать ноги на весу. У него будут свои «ножницы». Главное — старание!

Кошечка.

Пусть малыш станет на четвереньки и прогнет спинку вверх и вниз, как кошечка. Не забудьте помурлыкать!

Мишка косолапый

. Спросите у ребенка: «Как ходит мишка?» Пусть он покажет. Продемонстрируйте и вы неуклюжие движения косолапого.

Бег и прыжки.

Спринтерский бег для малыша скорее всего, закончится падением. Учите быстрого бегу постепенно. Для хорошей координации движений и равновесия предложите малышу бегать между расставленными предметами. После бега займитесь прыжками. Это не составит огромного труда: попросите малыша показать, как прыгает заяц.

Для профилактики плоскостопия делайте гимнастику для стоп

◆ Усадите малыша на пол и предложите ему побыть обезьянкой. Вокруг разбросайте разные (небольшие) предметы и попросите кроху собрать их пальчиками ног. Покажите, как это делать. Задача окажется не из легких!

◆ Сядьте на полу (на мягкой поверхности) друг напротив друга, зажмите полотенце (или одежду) между ногами и поиграйте в «перетягивание каната».

◆ Сядьте на полу, передавайте друг другу мяч, толкая его стопами.

◆ Пусть малыш поднимет руки вверх, станет на носочки и пройдет несколько кругов по комнате. Это упражнение хорошо тренирует мышцы голени и стопы.



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа № 18»

«Кафедра физического развития»



*В ПОМОЩЬ
РОДИТЕЛЯМ*

Зарядка для малышей

г. Бийск
ул. Декабристов 4/2
МБОУ «СОШ № 18»

Инструктор по физической культуре
Заздравных Татьяна Михайловна
Телефон: 8 (3854) 30-74-03



г. Бийск