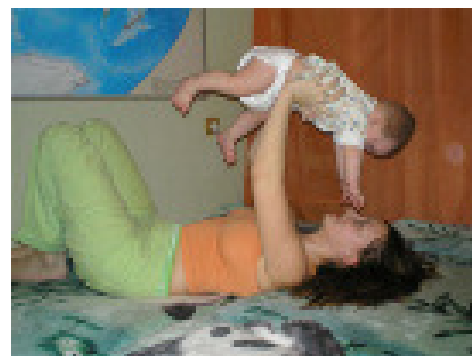


# Зарядка без хлопот!

О пользе зарядки знают все. Но редко у кого получается делать ее каждый день. И дети, глядя на взрослых, тоже не торопятся «заряжаться». Весь секрет в том, что мы считаем физкультуру мероприятием серьезным и обязательным. А то, что важно и обязательно, очень быстро надоедает. Поэтому предлагаем заменить зарядку на веселое времяпрепровождение – зарядку между делом.



С утра пораньше маленькие дети просто обожают нырять в кровать к родителям. Это самое лучшее время и место заняться тренировкой:

**1. «Обнималки».** Это первое упражнение. Отличный массаж и масса удовольствия!

**2. «Дрожалки».** Ляжем на спину, руки и ноги удобно вытянем и – начинаем вибрировать, извиваться всем телом. Чем мельче движения – тем лучше. Поднимите руки и ноги и потрясите ими. Весьма полезно для капилляров. Занимайтесь так сколько хочется, пока вам весело и приятно. Покувыркаться-поползать тоже не возбраняется.



**3. «Ветерок».** Вы – ветерок, малыш – листик. Подуйте на листик, и он улетит с кровати. А теперь наоборот: ребенок-ветерок выдувает из постели вас. Развивает дыхание и дает возможность вылезти из постели без рыданий.

здороваться с каждой.

**4. «Потягушечки».** Развесим игрушки на стены (на крючки и гвоздики) на разных уровнях: высоко и низко. Это и украшение, и потягушечки: надо дотянуться и по-

**5. «Приседалки».** Ногу положите на край кровати (батареи, дивана, кресла, стула). И в таком положении делайте приседания и наклоны. Отличная растяжка!

**6. «По дорожке, по тропинке».** Внимательно рассмотрите коврик на полу и договоритесь с ребенком, что отныне вы ходите по нему необычно: вприпрыжку, вприсядку, гуськом... Можно выбрать какой-нибудь рисунок на ковре и двигаться точно этим узором.

Варианты: «Ручеек», «Мостик». Положите длинную ленту на пол; надо пройти по ней и не оступиться в «воду».

**7. «В тоннеле».** Поставьте два стула (или журнальный столик) таким образом, чтоб он всегда попадался вам на пути. Обходить его нельзя! Через препятствие надо перешагнуть или пролезть на четвереньках между ножек.

**8. «На горке».** Через всяческие подушки, лежащие грудой на полу (если вы завели такое удовольствие для крохи), можно и перелезть, и перепрыгивать. Или сражайтесь с ними – просто так, для веселья, тренировки мышц, ловкости и координации движений.

**9. «Мишка косолапый».** Обуйте тапочки на руки и дойдите до... куда вы там решили пойти? (Таким упражнением малыша легко заманить в то место, куда он идти не

желает, например в ванную – чистить зубы.)

**10. «Полезная пара».** У вас две кровати стоят недалеко друг от друга? Обопритесь на каждую руками и сделайте «уголок». Вместо кровати можно использовать спинки кресел. Кстати, если вы привыкли смотреть телевизор, сидя в удобном кресле, не вставайте сразу по окончании программы. Попробуйте, опираясь на подлокотники, сделать «уголок». Даже если не получится, мышцы все равно поработают. И малыша приобщите.

**11. «Собиралки».** Берете обыкновенную колоду карт (лото, плоскую мозаику) и подбрасываете ее. Карты разлетаются по комнате, а вам их надо подобрать по одной. Малышу будет веселее, если вы скажете, например, что отправляетесь в лес за грибами или шишками. Разбрасывайте по очереди, собирайте вместе. Причем последнее можно делать по-разному: не сгибая колен; приседая (спина прямая), а не наклоняясь, собирая пальцами ног и ногой же укладывая в коробочку.

**12. «Скачки».** Подметать и чистить пол – занятие скучное. А если поскочить на венике и на швабре наперегонки с малышом?



Самое главное в этих упражнениях – хорошее настроение. А положительные эмоции закрепляют привычку.

По материалам журнала «Лиза. Мой ребенок»  
Нина Некрасова, педагог

