

## ***Зарядка – это весело!***

Уважаемые мамы и папы! Все вы мечтаете, чтобы Ваш ребёнок стал ловким, быстрым, смелым. А самое главное - здоровым! Не нужно мечтать, а нужно действовать и начинать каждое утро с зарядки! Всем известно какую пользу приносит утренняя гимнастика не только взрослому, но и детскому организму. Здоровье в порядке - спасибо зарядке! - не зря так говорят в народе. Заниматься зарядкой желательно каждый день и по возможности использовать музыкальное сопровождение.

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

Упражнения, которые я вам предлагаю выполнить, укрепят не только мышцы, но и взаимоотношения с вашим ребенком, вы станете ближе друг к другу.

### **Упражнение «Борцы»**

Пара стоит лицом друг к другу, выставив одну ногу вперед, опираясь на ладони партнера. С напряжением поочередно руки партнеров то сгибаются, то разгибаются (*партнеры меряются силой*). Ребенок ощущает радость, азарт, собственную силу, влияние на взрослого (*особенно это важно для мальчиков*).

Укрепляются руки. Движение выполнять с максимальной амплитудой.

### **Упражнение «Часы»**

Взрослый и ребенок стоят лицом друг к другу. Руки ребенка лежат на талии мамы, руки мамы – на плечах ребенка. Одновременно мама и ребенок наклоняются в правую и левую сторону.

Развивается внимание, сосредоточенность на движение. Тренируются мышцы туловища.

### **Упражнение «Качели»**

Взрослый и ребенок стоят лицом друг к другу, взявшись за руки. Поочередно приседают. Партнер начинает приседать тогда, когда другой начинает вставать.

### **Упражнение «Лодочка»**

Взрослый и ребенок сидят лицом друг к другу. Их ноги вытянуты вперед и разведены в стороны. Стопы ребенка упираются в ноги взрослого. Партнеры держатся за руки. Сначала ребенок ложится на спину, а взрослый наклоняется к нему вперед, затем наоборот. Ноги во время наклона вперед не сгибать.

*Тренируются крупные мышцы, развивается гибкость.*

### **Упражнение «Велосипед»**

Партнеры сидят на полу лицом друг к другу, опираясь своими стопами на стопы партнера, руки в упоре сзади. С напряжением поочередно ноги партнеров то сгибаются, то разгибаются. Партнеры садятся друг к другу на расстояние согнутых ног.

*Укрепляются мышцы живота, ног.*

#### **Упражнение «Мостик»**

Взрослый, сидя на полу, согнув ноги в коленях и сделав упор руками сзади, поднимает свое туловище. Получается своеобразный мостик. Ребенок проползает под мостиком на животе. Когда он прополз, взрослый опускает туловище, садится на пол, а ребенок перешагивает или перепрыгивает через его туловище (*взрослый может поддержать его за руки*). Взрослый должен как можно выше поднять туловище от пола и удерживать это положение. У ребенка закрепляется навык ползания, прыжка.

*Развивается ловкость, сила, быстрота.*

#### **Упражнение «Дружные ножки»**

Мама сидит на полу, вытянув ноги вперед, руки в упоре сзади. Ребенок сидит на её ногах, опершись спиной на грудь взрослого. Оба партнера поочередно поднимают то обе правые ноги, то обе левые. Стараться поднимать прямые ноги.

*Упражнение тренирует телесную настройку, обучает сотрудничеству в совместных действиях.*

#### **Упражнение «Ванька-встанька»**

Взрослый лежит на спине, вытянув руки вверх, ноги вместе. Ребенок точно в таком же положении, только на теле взрослого. Оба партнера активным одновременным махом рук садятся, а затем медленно возвращаются в исходное положение.

*Развивается тактильно-мышечная чувствительность в настройке и чувствовании друг друга, формируются партнерские чувства.*

#### **Упражнение «Прыжки»**

Взрослый сидит ноги врозь. Ребенок стоит между ног взрослого лицом к нему и держит его за руки. Затем ребенок подпрыгивает, и в это время взрослый соединяет ноги, а ребенок приземлившись, расставляет ноги. Ноги взрослого оказываются между ног ребенка. Прыжки повторяются. Ноги ребенка то соединяются (тогда ноги взрослого расставлены, то расставляются (*тогда ноги взрослого вместе*)).

*Развивается координация движений, равновесие, тренируются мышцы туловища. Активизируется внимание, сосредоточенность, умение согласовывать свои действия с действиями партнера. Ребенок радуется успешному взаимодействию. Развивается ловкость, прыгучесть, выносливость.*

#### **Упражнение «Обними себя»**

Стоять ровно, ноги на ширине плеч; руки согнуты в локтях правая кисть руки на левом плече, левая кисть на правом плече. На вдохе развести руки в стороны и встать на носочки. На выдохе - обнять себя за плечи и опуститься на полную стопу. Вдох носом, выдох ртом.

**Здоровье в порядке, спасибо зарядке!**

