



На зарядку вместе с папой

Практически все незаурядные люди начинали и начинают свой день с утренней гимнастики. Это не значит, что все они приседали, делали махи руками и ногами, отжимались... Нет, каждый по-своему настраивал свой организм на рабочий лад: например, известный писатель М. М. Пришвин совершал длительные прогулки по лесу. А нашим детям комплекс утренней зарядки необходим для правильного развития опорно-двигательного аппарата. Наличие регулярной адаптированной нагрузки позволит ребенку вырасти здоровым и сильным.

Для того, чтобы утренняя гимнастика дала больше результатов, необходимо соблюдать некоторые несложные **правила**.

-Упражнения для зарядки детей необходимо проводить в одно и то же время. Единственное исключение из правила — это болезнь ребенка.

-Комплекс утренней зарядки для детей нужно проводить до еды, натощак. Можно перед этим прополоскать рот.

-Лучше всего проводить комплекс зарядки для детей на улице, однако, если время года не позволяет, то нужно хорошо проветрить помещение. Это позволит совместить утреннюю зарядку для детей с закаливанием.

-При выполнении упражнений для зарядки очень важно следить за точностью и правильностью выполнения движений детьми, ведь именно правильное выполнение упражнений является залогом правильного и гармоничного развития суставов.

-Также нельзя забывать о дыхании. Следите за тем, как ваш ребенок дышит во время выполнения комплекса зарядки для детей - нужно стараться не задерживать дыхания, дышать через нос, полной грудью, соразмеряя ритм дыхания с движениями. Если во время занятий или после появляются головные боли либо другие неприятные ощущения, рекомендуется посоветоваться с врачом.

Для того, чтобы было интереснее, комплекс утренней зарядки для детей можно выполнять под музыку.

Комплекс упражнений

(упражнения в паре с папой)

1. "Мы становимся все выше"



И.п. - встать спиной друг к другу, взяться за руки.
1-3 - встать на носки, руки через стороны вверх; 4 - и.п.
Выполнять 6-8 раз.

2. "Вместе рисуем солнышко"

И.п. стоя лицом друг к другу, широко расставив ноги, взяться за руки.

1-4 - наклон сцепленных рук в правую сторону; 5-8 - в левую сторону; 9 - и.п.
Выполнять 6-8 раз

3. "Улыбка"

И.п. - стоя, руки на поясе, спиной друг к другу.
1-3 - полуприсед с полуоборотом вправо (влево), посмотреть друг к другу в глаза с улыбкой; 4 - и.п.
Выполнять 6-8 раз.

4. "Мы висим вниз головой"

И.п. - стоя, широко расставив ноги, руки на поясе, спиной друг к другу.
1-3 - наклон вперед, вниз посмотреть друг на друга через ноги; 4 - и.п.
Выполнять 7 раз.

5. "Весело танцуем"

И.п. - стоять плечом друг к другу, одну руку на пояс, ноги вместе.
1 - правую (левую) ногу на носок, вперед; 2 - в сторону; 3 - назад; 4 - и.п.
Выполнять 7 раз.

6. "Лошадки"

И.п. - стоя лицом друг к другу, руки положить на плечи напарника.





1-3 - сгибать правую (левую) ногу в колене; 4 - и.п.

Выполнять 7 раз.

7. "Плаваем, как рыбки в пруду"

И.п. - лежа на животе, лицом друг к другу, взяться за руки.

1-4 - медленно поднимать руки и ноги одновременно; 5 - и.п.

Выполнять 6 раз.

8. "Поздороваемся"

И.п. - лежа на спине, головой друг к другу, руки вдоль туловища.

1-3 - поднять, опустить правую ногу; 3-4 - поднять, опустить левую ногу; 5 - и.п.

Выполнять 7 раз.

9. "Веселимся от души"

Прыжки в чередовании с ходьбой.

1-2 - руки к плечам, попеременные прыжки; 3-4 - прыжки поочередно на правой, левой ноге, на обеих, руки за спиной; 5 - и.п.

Будьте здоровы!

Информацию подготовил:

Инструктор по Ф.К. Маркова Светлана Валерьевна