



## ВЕСЕЛАЯ ЗАРЯДКА ДЛЯ ДЕТЕЙ

Физическому развитию ребёнка нужно уделять внимание как можно раньше. Крепкие мышцы спины не позволят развиваться сколиозу, физически развитые дети реже болеют, ребёнок будет гибким и подвижным. Но главное, это то, что всё, что привито до 3 – 5 лет, останется с ребёнком на всю оставшуюся жизнь, поэтому очень важно привить малышу привычку каждый день делать зарядку. Продолжительность зарядки составляет 5 – 10 минут. Безусловно, мама или папа должны вместе делать упражнения с малышом или же находится рядом. Для начала, необходимо выполнять 2 – 3 упражнения, а в следующий раз добавлять остальные. Для того чтобы ребёнок с радостью делал зарядку, она должна быть весёлой и, в виде какой-нибудь игры или интересной истории.



### Достаём солнце

Ребёнку говорят, что у него над головой солнышко, и он может достать его, для этого надо потянуться вверх, можно взять оранжевый воздушный шар и держать его над головой ребёнка. Малыш будет поднимать руки вверх и приподниматься на носочках, чтобы достать солнышко.



### Приседание

Чтобы ребёнок приседал, можно использовать следующую уловку – разбросать по комнате игрушки и в игровой форме дать малышу задание брать по одной игрушке и складывать в коробку. Таким образом, ребёнок будет вынужден присесть.



### Паровозик

Ребёнок перевоплощается в паровозик, становясь на четвереньки и проходя по отведённому для паровозика маршруту. Можно поставить препятствия (кегли), чтобы ребенок «объезжал» его. Движение можно сопровождать звуками «чух - чух».



### Самолёт

Ребенку предлагают перевоплотиться в самолётик, расставить руки в разные стороны и «облететь» комнату. Затем изменить «курс полёта», например, по прямой «облетая» препятствие (кегли).

Малыши очень любят играть в различных животных, птичек, насекомых и это можно использовать для зарядки.



Летом зарядку интересно проводить на свежем воздухе, когда ребенок может сам увидеть птичек и животных.



### Сова

Вертим головой вправо-влево, вверх-вниз, изображая сову. При повороте можно предложить ребенку изображать звуки совы «У - ух».



### Воробушек

Машем с ребёнком руками как крыльями, постепенно приподнимаясь на цыпочки поднимаем руки кверху, как бы достаем солнышко. И снова постепенно опускаем руки, принимаем исходное положение.



### Кошечка

Ребенку предлагаем поиграть в кошечку. Упражнение выполняется в положении стоя на коленях и на ладонках, голова приподнята, выгнуть спинку к полу, затем опустить голову, выгнуть спину кверху, вернуться в исходное положение.



### Медвежонок

Ходим, изображая косолапого медвежонка. Руки на поясе, стопы ног развернуты во внутреннюю сторону.

Веселая утренняя зарядка для детей может состоять из разнообразных упражнений, главное, чтобы все они были преподнесены малышу как веселая игра. Такая веселая зарядка для детей поможет развиваться малышу не только физически, также она способствует развитию фантазии и артистизма.

### Проект по АФК

«Всем полезно, без сомненья, всё,  
что связано с движеньем!»



### серия

«В игры играем –  
ребенка развиваем»

(веселая зарядка  
для малышей)

составитель  
воспитатель Сенцова Т.А.

Катайск, 2017год