**Начинаем утро с зардки!**

Каждым родителям известно, что физкультура положительно влияет на здоровье ребенка любого возраста. Спортивные занятия улучшают обмен веществ, состав крови, тренируют сердечно-сосудистую систему, повышают иммунитет. А, самое главное, физическое развитие нераздельно связано с интеллектуальным развитием.

Поэтому, задачей любящих родителей является приучение малыша к ежедневной утренней зарядке. Все детки любят бегать, прыгать. И чтобы развивать в ребенке стремление делать зарядку, ни в коем разе не принуждайте малыша. Он должен полюбить эти занятия. А для этого превратите каждое занятие в увлекательную игру. Малыш один не всегда захочет выполнять упражнения один, поэтому желательно для начала делать их вместе с мамой.

*Физкультура для детей от 1 года.*

Для самых маленьких детей подойдут упражнения, которые помогут им совершенствовать свои навыки в ходьбе. Покажите ребенку как ходит мишка, переваливаясь с одной ноги на другую. Теперь походите как верблюд, медленно и важно выбрасывая ноги вперед. Как лошадка высоко поднимайте колени, как зайчик попрыгайте на двух ногах, как лисичка крадитесь на носочках. А вот и крабик к нам приполз – походите спиной вперед. А теперь прилетела бабочка, помашите ручками, как крыльями. Таких примеров может быть много. Фантазируйте, увлекайте малыша, выполняйте упражнения с ним. Ребенок не может остаться равнодушным, видя ваш азарт. Научите его ходить на носочках, пяточках, на внешней и внутренней стороне стопы. Сопровождайте физкультуру веселыми стишками, можете даже напевать их.

«Заинька, серенький,

Походи, походи,

Вот так, вот так,

Походи, походи».

Дальше вместо слова «походи» добавляем: попляши, попрыгать, топай ножкой, повернись, приседай и т.д. С помощью такой физкультуры ребенок учится понимать речь, развивает чувство ритма, совершенствует навыки ходьбы.

Веселая физкультура:

Вышли звери на зарядку,

Рассчитались по порядку.

Рядом с ними – ребятишки,

И девчонки, и мальчишки.

Упражнения начинаются,

Лапки кверху поднимаются.

Ну а мы поднимем ручки

Высоко, до самой тучки!

Вот идет мохнатый мишка,

Громко топает топтыжка.

Косолапому поможем,

Мы пройдем, как мишка, тоже.

Топ да топ, топ да топ

И в ладоши хлоп да хлоп!

Скачет зайка на лужайке

Мы попрыгаем, как зайка.

Ножки вместе, скок-поскок!

Веселей скачи, дружок!

Пчелки крылышками машут,

Над цветами дружно пляшут.

Ручки в стороны расставим,

Словно крылышки расправим.

Замахали, полетели

И как пчелки загудели:

Ж-ж-ж!

Вот копытца замелькали –

Это кони поскакали.

Пробежимся, как лошадки,

На носках, потом – на пятках.

Вот и кончилась зарядка!

До свидания, ребятки!

Если очень захотите,

Завтра снова приходите.

\*\*\*

Жил-был маленький гном (присели, встали),

С большим колпаком (вытянули руки вверх),

Он был путешественник-гном (руки на пояс, маршируем),

На лягушке он скакал:

Прыг-скок, ква-ква! (прыгаем)

И на стрекозе летал:

Ух, высоко! (машем ручками),

По ручью плыл в чайной чашке:

Буль-буль-буль! (плывем),

Ездил он на черепашке:

Топ-топ-топ! (руки на поясе, топаем на месте)

И, протопав все тропинки,

Он качался в паутинке:

Баю-бай! (качаемся из стороны в сторону).

Утро придет (руки вверх, в стороны, вниз),

Гном опять в поход пойдет! (спокойно ходим по комнате)

Можно проводить зарядку и так. Рассказываем малышу сказку собственного сочинения и одновременно делаем упражнения.

«Жил был маленький котенок. Вот он проснулся, потянулся (стоя на четвереньках, прогибаем спинку, а затем выгибаем).

Мама спросила котенка: «Ты больше не хочешь спать?» «Нет-нет» (разминаем шейку, делая движение » «нет-нет»).

«А может, ты пойдешь гулять?» «Да-да». (делаем соответствующие движения головой). Отправился котенок гулять. Сначала он шел медленно, потом пошел чуть быстрее, а потом решил пробежаться. Прибежал котенок на луг, а там бабочки летают (бегаем и машем ручками), кузнечики скачут (прыгаем), ящерицы ползают (ползем или ходим на четвереньках). Потом котенок отправился в лес. А там ягоды да грибы растут (наклоны вперед), деревья стоят высокие-высокие (лежим на спине и поднимаем вверх ножки). Встретил котенок косолапого мишку и решил попробовать ходить как он (ходим на внешней и внутренней стороне стопы), а потом увидел, как бегает рыжая лисичка, и тоже захотел так научиться (ходим и бегаем на носочках). А на дереве пушистая белочка зарядку делает – приседает. И котенку захотелось так же сделать (приседаем). Хорошо погулял котенок, устал. Прибежал домой и улегся отдыхать (ложимся на пол, расслабляемся, отдыхаем).»

*Физкультура для детей 2-4 лет.*

Детям постарше можно продолжать делать те же упражнения. А кроме того, поиграть в разные игры:

«Солнышко». Тянемся навстречу солнцу. Ручки поднимаем вверх.

«Часики». Наклоняемся корпусом в разные стороны, изображаем часы – тик-так.

«Самолет». Расставляем руки в стороны, корпус качаем.

«Лягушка». Делаем кочки из листов бумаги, перепрыгиваем с кочки на кочку, как лягушка.

«Парашютист». Спрыгиваем с дивана на пол, однако для безопасности лучше положите на пол подушки.

«Полоса препятствий». Ходим и бегаем через препятствия на дороге: перепрыгиваем книгу, кубики и т.д.

«Автобус». Из одной стороны в другую возим пассажиров, забираем на одной, выгружаем в другой. Это могут быть любые игрушки.

«Змейка». Поставьте кегли не ровно, а в вид змейки. Пусть ребенок побегает, огибая их.

Подготовил воспитатель:

Акименко А. И.