*Зарядка для детей*

[](http://malutka.net/zaryadka-dlya-detei)

Если вы хотите растить здорового и крепкого малыша, без зарядки не обойтись, утверждают специалисты. И начинать заниматься с крохой можно уже с 6 месяцев.

Физические упражнения укрепляют детский организм, развивают, тренируют память, воспитывают в ребенке внимание, терпение и выносливость, закаляют. Будь-то двухлетний малыш или школьник, зарядка будет одинаково полезна каждому из них. Главное в этом деле — индивидуальный подход. Подбирайте упражнения с учетом возраста вашего ребенка: ему должно быть не только по силам выполнять их, но еще и интересно.

***Зарядка-игра***

Приступать к выполнению зарядки необходимо только в том случае, если малыш абсолютно здоров и находится в хорошем расположении духа. Любого ребенка следует заинтересовать, особенно это касается малышей. Зарядка должна проходить в форме игры, что в принципе сделать очень просто. Существует множество стишков для проведения таких занятий, которые помогут провести вам время весело и с пользой.

Как на горке снег, снег, (встаем на носочки, руки вверх)

И под горкой снег, снег. (приседаем)

И на елке снег, снег, (встаем, руки в стороны)

И под елкой снег, снег. (обхватываем себя руками)

А под снегом спит медведь, (покачались из стороны в сторону, руки согнутые в

локтях, перед грудью, ладони от себя)

Тише, тише, не шуметь. (пальчик к губам, шепотом)

Совушка-сова, (машем руками "крылья)

Большая голова ("нарисовали" руками круг)

На пеньке сидит, (присели)

Головой вертит,

Крыльями хлоп-хлоп! (прямыми руками хлопаем по бокам)

Ножками топ-топ!

Хорошим решением будет включить задорную детскую песенку и вместе повторять все движения, о которых в ней поется: прыгает зайчик, едет автобус, тикают часики. Даже не имея детских дисков и не зная ни единого стишка при желании без труда можно выйти из ситуации. Включите любую веселую музыку для фона (телевизор, радио, мобильный телефон) и предложите ребенку сходить на экскурсию в зоопарк. Имитируйте движения всех животных, которых вы там встретите. Покажите, как топает слон, как ходит лошадка или гусь, прыгает зайчик и так далее.

Зарядку для малышей рекомендуется проводить в первой половине дня, когда малыш бодр и весел. Лучше всего — в промежутке между завтраком и обедом, но ни в коем случае не на полный желудок и не непосредственно перед приемом пищи.

И пусть занятие будет длиться всего 10 минут (долго детки не могут задерживать свое внимание на чем-то одном), все равно комнату необходимо преждевременно проветрить, а дите одеть «по-спортивному»: удобная легкая футболочка и шортики, носочки, чешки или кроссовки.