**НА ЗАРЯДКУ, СТАНОВИСЬ!**

Пусть утро вашего ребенка начинается с гимнастики.

Упражнения, предложенные в игровой форме, доступны и полезны ребенку.

Однако, не забывайте некоторые правила, от которых зависит эффективность упражнений:

- заниматься на свежем воздухе или при открытой форточке, в хорошо проветренном помещении;

- ребенок должен быть в облегченной одежде, не стесняющей движения, и обуви на легкой подошве;

- упражнения должны быть доступны детям;

- упражнения для мышц туловища выполняются медленнее, чем движения для рук и ног;

- не забывайте о формировании правильной осанки;

- следите за правильным дыханием, малыш должен дышать через нос и не задерживать дыхание;

- избегайте однообразных упражнений и особенно статических положений;

- дозировать нагрузку, не допуская переутомления;

- гимнастику заканчивать ходьбой с постепенным замедлением темпа в течение минуты, для того, чтобы после физической нагрузки привести организм в спокойное состояние;

- водные процедуры, умывание проводить после гимнастики.

Ходим как карлики

Сядьте на корточки и изобразите маленького карлика, в таком положении двигайтесь вперед с вытянутыми руками.

Воздушный велосипед

Лежа на спине, поочередно сгибайте и разгибайте ноги, как будто крутите педали велосипеда.

Самолет

Лежа на спине, руки развести в стороны. Приподнять голову, плечи и руки от пола, немного прогнуться.

Чей самолет выше?

Собачка

Встать на колени, поставить руки на пол и ходить на четвереньках.

Великан

Встать на цыпочки, поднять руки вверх и потянуться как можно выше и походить в таком положении.

Сбор урожая

Встать прямо, поднимая руки вверх, сделать глубокий вдох, замрите на несколько секунд («яблоко» надо сорвать). Потом опустите корпус вперед вниз, согните ноги в коленях и сделайте глубокий выдох.