**Здоровье в порядке – спасибо зарядке!**

**Уважаемые родители!**

**Небольшая интенсивная зарядка**

**должна стать ежеднев­ным утренним ритуалом малыша.**

* **Пока ребенок умывается, откройте в комнате, где он спал, форточку. В проветренной комнате малышу будет приятнее делать утреннюю гимнасти­ку. Хорошо, если в семье есть взрослые, занимающиеся за­рядкой.**
* **Малышу нужно объяснить, что благодаря зарядке он вырастет здоровым и красивым. Если ребенок не страдает хроническими простудными заболеваниями, можно делать зарядку, не закрывая форточку, а только немного прикрыв ее и посторонившись от сквозняка. (Разумеется, если на ули­це не ниже 10 градусов мороза!)**

**Представляем вам на выбор несколько упражнений для утренней зарядки.**

 **«Деревце».**

**Пусть малыш встанет прямо, ноги вместе. Медленно через стороны руки поднимаются вверх, малыш встает на цыпочки, потягивается. (Деревце растет.) Пусть ребенок несколько раз пошевелит руками из стороны в сторону, словно ветки дерева шевелятся на ветру. Затем медленно опустит руки вниз, рассла­бится.**

**Повторить упражнение 5 раз. Одновременно с выполне­нием упражнения можно произнести короткое стихотворение:**

***Пусть деревце качается,***

***Здоровье укрепляется.***

***Шумит оно листвою,***

***Вот дерево какое!***

**«Звериные тропы»**

**Малыш ходит по комнате по кругу. Предложите ему прой­тись так, как ходит косолапый мишка, попрыгать, как зай­чик, потом пройтись большими шагами, словно длинноно­гий жираф, потом мелкими шагами, как коротконогий мы­шонок.**

**Пусть малыш пройдется на кончиках пальцев, словно жу­равль, а затем - в «полуприсяде», поставив руки на пояс, словно уточка, которая переваливается с боку на бок и крякает.**

**По 20 шагов каждого вида.**

**«Флюгер»**

**Малыш стоит, поставив ноги на ширину плеч, руки на талии или сложены на затылке. Пусть он представит себя флюгером, который установлен на крыше. Дует ветер, флю­гер вертится из стороны в сторону. Ребенок должен делать повороты корпуса справа налево и обратно. Достаточно 10 раз.**

**«Велосипедист».**

**Малыш лежит на спине на коврике. Пусть он поднимет ноги перпендикулярно туловищу. Ногами нужно совершать вращательные движения, как при езде на велосипеде. По­втор упражнения должен быть совершен не менее 20 раз.**

****

**«Пляс вприсядку»**

**Пусть малыш попробует сымитировать элемент**

**русского н6ародного танца – «вприсядку».**

**Приседая, поставить руки на талию.**

**А, поднявшись, пусть разведет их в**

**стороны, отставив левую ногу на пятку.**

**Потом снова приседание - руки на пояс и**

**подъем - руки в стороны, а правая нога должна быть отставлена на пятку.**

**Пусть малыш повторит это упражнение 5-8 раз.**

**«Свечка»**

**Ребенок лежит на спине. Руки под головой. Ноги прямы­ми поднимаются перпендикулярно туловищу и медленно опускаются в исходное положение. Если ребенку тяжело поднимать сразу обе ноги, пусть он по очереди поднимает то левую ногу, то правую. Упражнение повторить 20 раз.**

**«Ножницы»**

**Лежа на спине, малыш поднимает ноги под прямым уг­лом к туловищу. Затем разводит их в стороны, а потом опять сводит вместе, даже перекрещивая. Рекомендуем повторить упражнение 20 раз.**

**«Дракончик»**

**Ребенок стоит на четвереньках. На счет «раз» он, с упо­ром на руки, подается вперед до такой степени, чтобы ноги оказались вытянутыми.**

****

**На счет «два» - ребенок прогибает спину и**

**запрокидыва­ет голову как можно дальше.**

**На счет «три-четыре» - возвра­щается в**

**исходное положение на четвереньки.**

**Повторить упражнение не менее 10 раз.**

**« Ванька-встанька»**

**Малыш лежит на спине. Он делает наклоны вперед, ста­раясь пальцами рук достать до пальцев ног. Повторить не менее 20 раз.**

**«Полетели птички»**

**Это упражнение предлагается сделать заключительным. Малыш стоит, ноги на ширине плеч. Через стороны он под­нимает руки, словно птица взмахивает крыльями. Опуская руки, он наклоняется вперед, касаясь руками пола. Потом поднимается в исходное положение и повторяет упражнение 10 раз.**