



УТРЕННЯЯ ЗАРЯДКА БЕЗ ПРОБЛЕМ



Вашим детям понравится делать утреннюю зарядку, если вы внесете в нее элемент игры. И безусловно, огромное удовольствие им доставит, если вы сделаете все упражнения вместе с ними. Это займет у вас не так уж много времени, а заряд бодрости вы получите на целый день. Многим детям нравятся истории о динозаврах, которые жили на Земле миллион лет назад. Попробуйте эти истории оживить вместе с нашими упражнениями. Расскажите, что утренняя зарядка появилась давным-давно, когда в древнем лесу бегали, прыгали, приседали, вертели головой, лазали по горам разные птеродактили, динозавры и плезиозавры. Обед нельзя было заказать в ресторане, его нужно было сначала найти или поймать и только потом приготовить и съесть, конечно, если ты сам не окажешься при этом чьим-нибудь завтраком. Поэтому зарядка помогала избегать врагов и опасностей.



Упражнение 1. «Прогулка по лесу»

Представь, что ты шагаешь не по собственной квартире, а по древнему лесу с огромными и удивительными растениями. У них огромные корни, поэтому ноги лучше поднимать повыше. (Ходьба на месте.)

Упражнение 2. «Посмотри по сторонам»

Опасностей вокруг немало, поэтому нужно быть начеку. Справа слышен какой-то свист. Придется повернуть голову направо. А теперь услышишь — хрустнула ветка слева. Посмотри туда. Не забудь посмотреть на небо и, конечно же, под ноги. (Повороты головы вправо, влево, вверх, вниз. 3-4 раза.)

Упражнение 3. «Собери орехи»

О, тебе повезло, ты нашел ореховые заросли! Можно позавтракать, но, чтобы собрать орехи для еды, придется наклоняться, нужно собрать побольше орехов, чтобы подкрепиться как следует. (Наклоны вниз. 5-6 раз.)

Упражнение 4. «Сорви яблоки»

Пойдем дальше. И снова удача — на твоём пути огромная яблоня. Яблоки спели, они очень вкусные. Но чтобы их достать, придется подтянуться вверх. Яблоко нужно нарвать побольше, не возвращаться же еще раз! (Подняться на носочки и, подняв руки, потянуться вверх, как можно выше. Руки расслабить и опустить вниз. 5-6 раз.)

Упражнение 5. «Отмахиваемся от жуков»

Вот неудача! На тебя налетела целая стая жуков, придется отмахиваться руками — лапами. (Вращение руками вперед — назад. 4 раза в каждую сторону.)



Упражнение 6. «Перепрыгни через ручей»

Наконец-то удалось отбиться от жуков и можно идти дальше. Но теперь на нашем пути оказался извилистый ручей. Придется попрыгать. (Роль ручья сыграет скакалка. Прыжки через скакалку двумя ногами вместе, вперед и назад. 3-4 раза.)

Упражнение 7. «Не раздави ежика»

Через ручей ты перешел, но, кажется, ты забрел в жилище ежей. Придется попрыгать снова, чтобы не наступить на животное. Ведь это очень неприятно, да и ежей жалко. (Прыжки на месте, чередуя ноги вместе — ноги врозь. 8 раз.)

Упражнение 8. «Прячемся от врагов»

Ой-ой-ой! Скорее за камень! Слышен страшный топот. Это бежит тиранозавр, за ним еще один, да это целое стадо тиранозавров! Придется прятаться за камнем. Посмотрим, может, пробежали. Нет, вот еще один. Придется снова присесть за камень. И еще раз, на всякий случай, вдруг не все пробежали. (Роль камня исполняет стул. Приседания, держась рукой за спинку стула. 6-8 раз.)

Упражнение 9. «Проползи через нору»

Идти по этой тропинке становится опасно. Придется возвращаться домой по норе. Ползти по ней не очень приятно, но что делать. Еще немного и ты выберешься! (Поставьте два стула в ряд. Проползти под стульями. Туда и обратно. 2 раза.)



Упражнение 10. «Идем через ущелье»

Ну вот и выбрались из норы. Уже скоро доберемся до места. Нужно только перейти через ущелье. Это можно сделать по бревну. (Роль бревна исполняет все та же скакалка. Пройти по скакалке. Туда и обратно. Руки в стороны. 2 раза.)

Упражнение 11. «Спасаем добычу от хищной птицы»

Показалась хищная птица: у нее в клюве маленький птенец. Но, увидев тебя, она пугается. Зверек выпал у нее из клюва. Чтобы он не разбился, нужно скорее его подхватить, но передними лапами мы поддерживаем равновесие. Придется ловить пальцами ноги, а если добыча выпадет, — поменять ногу. (Роль добычи играет платок. Нужно подбросить его пальцами ноги и по возможности дольше продержать в воздухе, стоя на одной ноге. Счет до 4. Поменять ноги.)

Упражнение 12. «Летающая птица»

А вот и мама-птица летит! Как плавно она машет своими крыльями. (Поднять руки — вдох, медленно опустить — выдох. 3-4 раза.)

Упражнение 13. «Спускаемся в пещеру»

Мы почти добрались до своей пещеры. Нужно только спуститься вниз с горы. Но делать это нужно осторожно, чтобы не случилось обвала. (Носок — пятка — носок. Встать на цыпочки, пережат на пятки, поднимая пальцы стопы вверх. И снова вперед. С помощью рук поддерживать равновесие. 5-6 раз.)

