

## ***Зарядка— важная составляющая здоровья.***

*Если Вы решите впервые включить этот пункт в режим дня, прислушайтесь к следующим советам:*

- 1. Участвовать в зарядке должны все члены семьи. Именно тогда дети будут воспринимать ее серьёзно.*
- 2. Первые несколько дней зарядку проводит взрослый для установки комплекса упражнений. Далее возможность проводить зарядку можно передавать по очереди всем членам семьи.*
- 3. Комплекс упражнений рекомендуется проводить, начиная с головы и заканчивая ногами.*
- 4. Упражнения должны соответствовать возрасту детей.*
- 5. Зарядку рекомендуется проводить под детскую ритмичную музыку.*

*Очень часто родители сталкиваются с тем, что ребенок отказывается выполнять те или иные задания и упражнения. Не нужно его ругать. Возможно, ему тяжело выполнять их или просто неинтересно. И тут к вам на помощь придет ваша фантазия. Вместо простых махов руками можно предложить ребенку стать птичкой и полететь в теплые края, можно превратиться в зайчиков и прыгать от кустика к кустику, можно стать косолапым мишкой, который собирает шишки, и тогда приседания не покажутся ребенку такими скучными и рутинными, а можно использовать необычный атрибут – подушку. Предлагаю вашему вниманию комплекс утренней зарядки с подушкой.*

### ***Звучит ритмичная музыка.***

- 1. Ходьба на носках, подушку поднять вверх*
- 2. Ходьба на пятках, подушка на голове*
- 3. Ходьба по кругу в полуприседе, голову опустить вниз, подушка внизу.*
- 4. Бег, забрасывая пятки.*
- 5. Ходьба в чередовании на носках, руки вверх, в полуприседе, подушка перед грудью.*
- 6. Бег спиной вперед.*
- 7. Ходьба врассыпную, высоко поднимая колени.*

### ***Построение врассыпную.***

#### ***Основная часть:***

- 1. И.п.: основная стойка, подушка перед грудью. Ритмичные повороты подушки в правую и левую стороны. (Дети должны почувствовать музыку, уловить темп движения.)*
- 2. И.п.: ноги на ширине плеч, подушка перед грудью. 1 – пружинка, 2 –*

поднять подушку вверх, 3 – пружинка, 4 – поднять подушку вверх, наклониться в правую сторону. Повторить сначала, чередуя поворот в правую и левую сторону. *(Выполнять ритмично, в темп музыки.*

*Наклоняться четко в сторону.)*

3. И.п. о.с, подушка перед грудью. 1 – выпад в правую сторону, подушку в право, очертя полукруг. 2 – вернуться в и.п. То же в другую сторону.

*(Выполнять глубокий выпад в сторону.)*

4. И.п: ноги на ширине плеч, подушка перед грудью. Наклон вперед, руки выпрямить вперед, вращая подушку вправо-влево. Вернуться в и.п.

*(Наклоняться ниже, ноги не сгибать.)*

5. И.п.: сидя на подушке, руки упор сзади, ноги согнуты. Маленькими шагами передвигать ноги в правую и левую сторону. *(Спину держать прямо, не разворачивать за ногами.)*

6. И.п: сидя на полу, ноги в стороны, руки упор сзади, подушка на полу. 1- наклон вперед, локти на подушку, положить голову на кисти рук, покачать головой; 2 – вернуться в и.п. *(Выполнять ритмично, в такт музыки. Ноги не сгибать, колени прижать к полу.)*

7. И.п.: о.с. Подбрасывание подушки вверх и ловля ее двумя руками.

*(Выполнять под музыку.)*

8. Взять подушку за уголок, побиться подушками с рядом стоящими детьми *(Следить, чтобы подушки касались ниже пояса.)*

9. И.п. о.с, подушка вверх. Поднять правое (левое) колено вверх, подушку опустить на колено. Вернуться в и.п. *(Упражнение выполняется в энергичном темпе. Колени поднимать выше, носок натянут.)*

10. И.п. правая нога вперед, левая назад. Прыжки, меняя положение ног. *(Следить за дыханием)*

11. И.п. о.с. подушка перед грудью. 1 – пружинка, 2 – подушку в правую сторону, левую ногу на носок в левую сторону. То же в правую сторону.

*(Восстанавливаем дыхание. Добиваться одновременного выполнения упражнения.)*

### **Заключительная часть:**

Упражнение на дыхание.

Речевка: «Рано утром я проснусь, на зарядку становлюсь.

Приседаю и скачу - быть здоровым я хочу»

