

## **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 серьезно.
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 вправо, 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»

