


Зарядка для малышей и их мам

О пользе зарядки знают все. Но редко у кого получается делать ее каждый день. И дети, глядя на взрослых, тоже не торопятся «заряжаться». Весь секрет в том, что мы считаем физкультуру мероприятием серьезным и обязательным, а то, что важно и обязательно, очень быстро надоедает. Поэтому предлагаем заменить зарядку на веселое времяпрепровождение – зарядку между делом.

Надо просто стараться создать условия, чтобы «спортивные снаряды» сами попадались на пути. Это же очень удобно: наткнулся – сделал упражнение, и пошел дальше. Начнем с кухни: здесь можно выполнять потягивания, наклоны, приседания. Как именно? У любой хозяйки посуда и прочие необходимые предметы расположены удобно – чтоб легко можно было достать любую вещь. А вы положите чашки и блюда, например, немного повыше, чтобы за ними надо было тянуться, а тарелки поставьте на нижние полки, чтобы за ними надо было наклоняться.





У ребенка по тому же принципу можно разложить различные рисовальные принадлежности и книжки. А на крючки повесить игрушки.

С утра пораньше маленькие дети просто обожают нырять в кровать к родителям. Это самое лучшее время и место заняться тренировкой:


«Обнималки». Это первое упражнение. Отличный массаж и масса удовольствия!

«Дрожалки». Ляжем на спину, руки и ноги удобно вытянем и – начинаем вибрировать, извиваться всем телом. Чем мельче движения – тем лучше. Поднимите руки и ноги и потрясите ими. Весьма полезно для капилляров. Занимайтесь так сколько хочется, пока вам весело и приятно. Покувыркаться-поползать тоже не возбраняется.

«Ветерок». Вы – ветерок, малыш – листик. Подуйте на листик, и он улетит с кровати. А теперь наоборот: ребенок-ветерок выдувает из постели вас. Развивает дыхание и дает возможность вылезти из постели без рыданий.

Варианты: упражнение на дыхание можно сделать и у окошка. Когда раздвигаете шторы, открываете форточку – подышите на них так, чтобы они заколыхались от вашего совместного дыхания.





Штот же самый воздушный шарик можно положить аккуратноненько на пол, затем встать на четвереньки и – кто кого передует?

«**Потягушечки**». Развесим игрушки на стены (на крючки и гвоздики) на разных уровнях: высоко и низко. Это и украшение, и потягушечки: надо дотянуться и поздороваться с каждой.


«**Приседалки**». Ногу положите на край кровати (батареи, дивана, кресла, стула). И в таком положении делаете приседания и наклоны. Отличная растяжка!

«**По дорожке, по тропинке**». Внимательно рассмотрите коврик на полу и договоритесь с ребенком, что отныне вы ходите по нему необычно: вприпрыжку, вприсядку, гуськом... Можно выбрать какой-нибудь рисунок на ковре и двигаться точно этим узором.

Варианты: «**Ручеек**», «**Мостик**». Положите длинную ленту на пол; надо пройти по ней и не оступиться в «воду».

«**В тоннеле**». Поставьте два стула (или журнальный столик) таким образом, чтоб он всегда попадался вам на пути. Обходить его нельзя! Через препятствие надо перешагнуть или пролезть на четвереньках между ножек.

«**На горке**». Через всяческие подушки, лежащие грудой на полу (если вы завели такое удовольствие для крохи), можно и перелезть, и перепрыгивать. Или сражайтесь с ними – просто так, для веселья, тренировки мышц, ловкости и координации движений.



«Мишка қосолапый». Обуйте тапочки на руки и дойдите до... куда вы там решили дойти? (Таким упражнением малыша легко заманить в то место, куда он идти не желает, например, в ванную – чистить зубы.)

«Полезная пара». У вас две кровати стоят недалеко друг от друга? Обопритесь на каждую руками и сделайте «уголок». Вместо кровати можно использовать спинки кресел. Кстати, если вы привыкли смотреть телевизор, сидя в удобном кресле, не вставайте сразу по окончании программы. Попробуйте, опираясь на подлокотники, сделать «уголок». Даже если не получится, мышцы все равно порботают. И малыша приобщите.

«Собиралки». Берете обыкновенную колоду карт (лото, плоскую мозаику) и подбрасываете ее. Карты разлетаются по комнате, а вам их надо подобрать по одной. Малышу будет веселее, если вы скажете, например, что отправляетесь в лес за грибами или шишками. Разбрасывайте по очереди, собирайте вместе. Причем последнее можно делать по-разному: не сгибая колен; приседая (спина прямая), а, не наклоняясь, собирая пальцами ног и ногой же укладывая в коробочку.

«Не проходите мимо!». Прекрасно, если вы установили домашний турник – для больших и маленьких. Каждый раз, проходя под ним, немного повисите, уцепившись за верхнюю раму – это очень полезно для позвоночника. Вместо турника можно использовать дверной проем. Ну, а малыш может повисеть на спинке кресла или дивана. Кто из вас продержится дольше?

