

Занимаемся зарядкой дома

Доказано: люди, которые начинают утро с зарядки, чувствуют себя намного бодрее и энергичнее весь день, реже болеют и чаще улыбаются!

А семьи, которые находят время для совместной зарядки, намного крепче и дружнее.





Врачи - педиатры считают, что ребенка можно приучать к физкультуре с двухлетнего возраста. Конечно, утренняя зарядка для малышей должна быть наиболее простой, чтобы не нести больших нагрузок.

Для самых маленьких деток подойдут обычные, естественные движения.

Комплекс упражнений

1. Ходьба на месте, на сигнал мамы «Воробышки!» ребёнку надо остановиться и сказать: «Чик-чирик».

Упражнения с мячом.

2. И. п. — ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вверх, опустить, вернуться в исходное положение.

3. И. п. — ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках у груди. Наклониться, коснуться мячом пола, выпрямиться, вернуться в исходное положение.

4. И. п. — ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Присесть, мяч в согнутых руках, встать, выпрямиться, вернуться в исходное положение.

5. И. п. — сидя на коленях, на пятках, мяч на полу в обеих руках. Катание мяча вокруг себя вправо и влево, перебирая руками. Темп упражнения средний (2-3 раза).

6. И. п. — ноги слегка расставлены, мяч в согнутых руках на груди. Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг своей оси вправо и влево.