

## НЕСКУЧНАЯ ЗАРЯДКА

Редкий ребенок с удовольствием будет регулярно делать по утрам зарядку. Причина проста – ему просто скучно «ставить ноги на ширину плеч» и «вращать руками в стороны». Между тем в пользу зарядки сомневаться не приходится – ведь любой маме хочется, чтобы ее ребенок вырос сильным и ловким.

Итак, давайте попробуем традиционную ежедневную разминку устроить в виде настоящего театрального этюда. Представьте, что вы с ребенком превратились в симпатичных зверюшек. Как бы они двигались и вели себя? Так же делайте и вы.

*Нам лениться не годится,  
Помните, ребятки!  
Даже звери, даже птицы  
Делают зарядку*

### 1. «Прыг-скок, малышок!»

Прыгаем на одной и на двух ногах, как зайчики, приседаем и опять выпрямляемся:



Раз – присядка, два – прыжок,  
И опять присядка.  
А потом опять прыжок -  
Заячья зарядка.

## 2. «Крылья вырастают»

Плавно и мягко машем руками, как птички:



Птичка скачет, словно пляшет,  
Птичка крылышками машет  
И взлетает без оглядки,  
Это – птичкина зарядка.

## 3. «Гибкий маленький котенок»

Ложимся на коврик на живот и начинаем потягиваться, как это делают котята. Ребенок должен округлить спину, а потом выпрямить ее:



А котята спинки выгнут  
И неслышно с места прыгнут,  
Перед тем как прогуляться,  
Начинают умываться

#### 4. «Выпустим жука на волю»

Дыхательное упражнение «Жук-дровосек». Садимся на пол, скрестив руки на груди. Голова опущена вниз. Напрягаем грудную клетку, произнося звук «ж-ж-ж» - выдох. Теперь разводим руки в стороны, расправляем плечи, голову держим прямо – вдох:



А может быть, это был  
Жук-дровосек (ж-ж-ж).  
И лишь притворялся,  
Что он человек?

#### 5. «Еж колючки распустил...»

Еще одно дыхательное упражнение «Ежик». Ложимся на спину, руки вдоль туловища. Сгибаем руки и ноги, произнося вслух «бр-р-р-р» - так ежик замерз. Потом опускаем ноги, поднимаем руки вверх – вдох (ежик согрелся).



Вот свернулся еж в клубок,  
Потому что он продрог.  
Лучик ежика коснулся,  
Ежик сладко потянулся

## 6. «Змейка юркая ползет»

А теперь в положении на животе попробуем поползти, как настоящая змея:



Однажды я увидел змея  
И сам себе задал вопрос –  
Где у него начинается шея  
И где кончается хвост?