

ЗАРЯДКА ДЛЯ ДЕТЕЙ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Двигательный дефицит у детей может приводить к функциональным нарушениям. Происходит снижение устойчивости детского организма к простудным заболеваниям. Наилучший способ повышения двигательной активности детей – правильное, соответствующее возрасту физическое воспитание. Предлагаем комплекс утренней гимнастики.

1. «Окошечко».

Переплести пальцы опущенных рук «в замок», поднять их вверх над головой – посмотреть в «окошечко» (вдох), опустить руки, не расплетая пальцев, вниз (выдох). Повторить 3-5 раз.

2. «Пловец».

Туловище слегка наклонить вперед, прямые руки также вытянуть вперед (выдох), выпрямляясь, развести руки в стороны (вдох). Повторить 3-5 раз.

3. «Лягушонок».

Присесть, разводя колени в стороны, пальцы рук слегка касаются пола впереди туловища, спина прямая: произнести «ква-ква-ква» (выдох), повторить 3-5 раз.

4. «Самолет качает крыльями».

Развести руки в стороны, ноги слегка расставить. Делать наклоны туловища вправо и влево. Повторить 3-5 раз.

5. «Зайчонок».

Руки согнуты в локтях, кисти опущены. Делать легкие прыжки на носках. Чередовать 6-7 прыжков с ходьбой – 12-16 шагов. Повторить 2 раза. Дыхание произвольное.

Затем выполните с ребенком любое упражнение на восстановление дыхания.