

Весёлая зарядка для малышей и родителей

Для чего нужна зарядка? Это вовсе не загадка,
Чтобы силу развивать, и весь день не уставать!

Хотите, чтобы и ваш ребенок рос сильным и здоровым? Тогда с раннего детства приучайте его к здоровому образу жизни - закаливайте, делайте вместе зарядку. Утренняя зарядка для детей очень полезна по ряду обоснованных причин:

- Во-первых, у детей регулярно занимающихся утренней зарядкой значительно лучше сопротивляемость к болезням, то есть крепче иммунитет.
- Во-вторых, зарядка – это отличный способ быстро избавиться от утренней сонливости, она обеспечивает прилив энергии и бодрости.
- В-третьих, ребенок, который привык начинать день с утренней зарядки, отличается дисциплинированностью и организованностью.

Также утренние упражнения способствуют физическому развитию, укреплению опорно-двигательного аппарата.

Кто рассчитывает обеспечить себе здоровье, пребывая в лени, тот поступает так же глупо, как и человек, думающий молчанием усовершенствовать свой голос.

Плутарх

Вместе с детьми произносим:
Совушка сова - большая голова
("нарисовали" руками круг)
На пеньке сидит, (присели)

Головой вертит,
Крыльями хлоп-хлоп!
(прямыми руками хлопаем по бокам)
Ножками топ-топ!

Ай, ду-ду, ду-ду, ду-ду! (поиграть на "дудочке")
Сидит ворон на дубу, (руки на пояс, присесть и встать, руки вверх)
Он играет во трубу (поиграть на "дудочке")
Во серебряную.
Опять – крыльями хлоп-хлоп!
Ножками топ-топ!

Можно делать с малышами дома.