Зарядка для ребёнка 3, 4, 5 лет



**Весёлая гимнастика для ребёнка от 3 до 5 лет**

Занятия физкультурой не должны превращаться в обязаловку. Если у ребенка есть интерес к физическим нагрузкам, всего лишь оформите этот процесс в интересный сюжет. Если же вашего кроху трудно расшевелить, тем более вам придется его чем-то увлечь. Развивайте не только тело, но и фантазию!

**ГИМНАСТИКА «СПОРТИВНЫЙ ЗООПАРК»**.

Предложите малышу «прогуляться по зоопарку». Там живет много разных животных, но все они любят делать зарядку и готовятся к спортивной олимпиаде.

**Звери-прыгуны**. Предложите ребенку попрыгать, как зайка, белочка или кенгуру. Кто быстрее всех? Это упражнение развивает мышцы ног, равновесие и выносливость.

**Косолапый мишка.** Он хоть и неуклюжий, зато сильный. Походите «на четырех лапах», как мишка. Это упражнение развивает мышцы спины и ног.

**Слон**. Это самое большое сухопутное животное. Он ходит медленно, но уверенно. Пусть малыш попробует изобразить слона: станет на пол двумя ногами и руками, затем одну руку поднимет над головой. Рука и будет «хоботом». Если «слону» трудно удержать равновесие, поддержите его.

**Мышка**. Она маленькая и беззащитная. Ей все время приходится прятаться от злых врагов. Предложите ребенку следующее упражнение. По вашей команде «кошка!» «мышка» должна приседать и прятаться, закрывая голову руками. Кроме тренировки мышц, эта игра хорошо развивает слуховое внимание. Упражнение выполняйте 5—10 раз (по силам).

**Жираф.** Он высокий-превысокий. Нужно вытянуться на носочках и поднять руки вверх, чтобы дотянуться до вкусного завтрака — листьев на дереве. Вы можете вырезать листья из цветной бумаги и держать их над головой «жирафа». Пусть дотянется! Это упражнение развивает равновесие, зрительную и двигательную координацию.

**Тюлень**. Бедняжка выглядит таким неповоротливым. Но стоит ему только оказаться в воде... Попросите малыша представить себя тюленем: лечь на бок, вытянуть ноги, слегка приподняв их над полом, и похлопать стопами, то есть «ластами». Это упражнение хорошо укрепляет мышцы спины, ног и брюшного пресса.

**Змея.** У нее нет ног, но она прекрасно ползает. Попросите малыша лечь на пол и проползти небольшое расстояние без помощи рук и ног, извиваясь всем телом. Это упражнение как нельзя лучше развивает гибкость.

**Цапля.** Покажите, как важно цапля ходит по болоту, переставляя ноги. Но самое главное, что она умеет стоять на одной ноге. Это упражнение помогает развить равновесие.

**Кошка.** У кошки можно поучиться выгибать спину вверх и вниз. Это упражнение укрепляет мышцы позвоночника.

**Козленок**. Козленок не только бодается, но и скачет. Пусть малыш делает прыжки с подскоками то на одной, то на другой ноге. Эти упражнения развивают мышцы ног, спины и пресса.

**УПРАЖНЕНИЯ С КОЛОКОЛЬЧИКАМИ.**

 Ох, непросто приучать малыша делать зарядку! Для многих взрослых, которые обещают себе «с понедельника начать», эта задача оказывается непосильной. Предложите ребенку гимнастику с колокольчиками, чтобы выработать у него полезную привычку к выполнению ежедневных физических упражнений. Эта игра в физкультуру поможет ребенку концентрировать внимание на движениях. Вам понадобятся две пары колокольчиков (их можно заменить погремушками). Вы становитесь напротив ребенка и показываете ему движения. Он должен повторять за вами.

1. Встаньте в исходное положение: ноги на ширине плеч, руки с колокольчиками внизу. Поднимите руки через стороны вверх, позвените, опустите в исходное положение.

2. Встаньте в исходное положение: ноги на ширине ступни, руки с колокольчиками на плечах. Присядьте, выпрямите руки вперед, позвените. Вернитесь в исходную позицию.

3. Встаньте в исходное положение: ноги на ширине плеч, руки с колокольчиками за спиной. Наклонитесь вперед, позвените колокольчиками за коленями, вернитесь в исходную позицию.

4. Встаньте в исходное положение: ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях перед собой. Подпрыгивайте на двух ногах, поворачиваясь вокруг своей оси, а колокольчики будут звенеть сами.

**Чувство меры**

Чрезмерные физические нагрузки также вредны для организма ребенка, как и полное их отсутствие. Достаточно 10—15 минут тренировок в день. Также выбирайте подходящее время для зарядки: когда ребенок в хорошем настроении, здоров, полон энергии. Занимайтесь гимнастикой в первой половине дня, через час после приема пищи.