**Комплекс упражнений зарядки**

**для детей от 6 до 7 лет.**

Почему зарядка так называется? Потому что она заряжает нас энергией, дает нам силу для всех наших свершений.

Чтобы день прошел замечательно, нужно утро начинать с хорошим настроением. Известно, что интенсивные нагрузки спросонья не полезны для сердца, а вот разбудить мышцы никогда не помешает. Комплекс утренней зарядки для детей состоит из двух частей — одну из них нужно делать прямо в кровати. Если времени ни на что больше нет, после нее можно сразу перейти к водным процедурам.

**Упражнения в кровати**

◈ Потянулись во все стороны — руки за голову и вверх, ноги максимально вытянуть к противоположной спинке кровати, живот втянуть и хорошо зевнуть.

◈ Проверим, как работают пальчики: энергично сжимаем и разжимаем кулачки. А теперь каждым пальчиком как бы легонько щелкаем кого-то по носу.

◈ Проверим пальчики на ногах. Сжимаем, разжимаем. Вращаем стопой вправо, влево, на себя, от себя.

◈ А сейчас — коленки. Подняли ноги, согнули в коленках, разогнули — пятки смотрят в потолок. Как будто шагаем. Расслабились, бросив ноги на кровать. Еще пару раз с самого начала.

◈ Быстро-быстро поморгали глазами; надули щечки и медленно сдули. Проверили язычком наличие зубов. Легонько потерли и подергали уши — все на месте и не отваливается. Чудесно! Можно вставать!

**Упражнения стоя**

◈ Потянулись вверх, к солнышку: встали на носочки, руки вверх — вдох, опустили руки, расслабились — выдох. Повторили несколько раз.

◈ Опустили голову на грудь и неспешно перекатываем ее с правого плеча на левое. Повторили 7-8 раз.

◈ Голова прямо — вдох, поворачиваем голову влево — выдох. Вернуться в исходное положение. Вдох — и на выдохе голова поворачивается вправо. Повторить 7-8 раз.

◈ Поднимаем плечи к ушам. 4 раза одновременно, потом 4 раза по очереди то правое плечо, то левое. Еще раз с самого начала. И еще раз!

◈ Руки на плечи: локти описывают круг. Повторить 7-8 раз. Теперь то же самое, но круги пишем в другую сторону.

◈ Руки на поясе: наклоны вправо и влево. Словно маятник, который просыпается, — амплитуда наклонов увеличивается постепенно.

◈ Несколько наклонов вперед. Медленно, не спеша. Просыпается и растягивается позвоночник.

◈ Приседания. Повторить 7-8 раз. Можно еще 7-8 раз. Великолепно!

Думаю, излишне будет напоминать, что зарядку нужно делать вместе с ребенком. Собственный пример — единственное, что может научить ребенка без криков и насилия любить утреннюю зарядку.