

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад «Тополёк» г. Советский»

Рекомендация для родителей
ЗАРЯДКА ДЛЯ ПАПЫ И СЫНА

Ахатова Лариса Павловна, воспитатель

Здоровье в порядке.

Спасибо зарядке!

Делать её необходимо для того, чтобы вместе с сыном ярко и в хорошем настроении встретить начало нового дня.

Как галантные мужчины. Вы можете пригласить к спортивным занятиям своих прекрасных дам.

Встаньте друг напротив друга, руки на поясе. Вы начинаете упражнение. Сын воспроизводит его, словно ваша тень.

1. Выполняя сменяющий бег на месте. Делайте энергичные круги руками согнутыми в локтях (кисти поднимите к плечам), 1- кругов вперёд, 10 назад. Дышите произвольно.

2. Не отрывая пяток от пола, ритмично и быстро приседайте, делая вдох, возвращаясь в исходное положение, одновременно выполняя рывки согнутыми в локтях руками назад. Проследите, чтобы ребёнок поднимал локти как можно выше, стараясь как бы соединить лопатки.

3. Поставьте ноги на ширину плеч. Руки в стороны. С выдохом, поворачивая туловище направо и налево, касайтесь друг друга кончиками пальцев.

4. Бег на месте. Напоминайте малышу, чтобы он высоко поднимал ноги и касался коленями горизонтально расположенных предплечий. Дышите произвольно только носом.

Следующие 4 упражнения пусть придумает сын, а вы воспроизведёте их. В конце разминки поочередно в предельно быстром темпе энергично «простукивайте» друг другу спины пальцами обеих рук – от шеи вдоль позвоночника к поясу и обратно к бокам.

Ритмичная музыка взбодрит вас.

Если вместе выполнять акцентированные вдох выдохи, сопя при этом носом, «как паровоз», произносить в такт движениям всевозможные «сопелки» («Ах» - ах! – ах!», «Уф! – уф! – уф!»), сыну будет еще интереснее и веселее делать зарядку.

Занимайтесь на улице, на балконе или в хорошо проветренном помещении. Продолжительность разминки 5 – 7 минут. За две недели занятий увеличьте тренировки до 15 минут.