

Полезные привычки для здоровья

Личный пример родителей для ребенка убедительнее всяких аргументов, и лучший способ привить крохе любовь к физкультуре – заниматься ею вместе с ним!

МАМЫ И ПАПЫ ДЕЛАЯ ЗАРЯДКУ С РЕБЕНКОМ ПОМНИТЕ

В непринужденной обстановке любое дело – в удовольствие. Поэтому больше улыбайтесь и шутите.

- * Хорошая музыка создает настроение и задает ритм движений.
- * Важно, чтобы каждое движение кроха выполнял с удовольствием и без лишнего напряжения.
- * Чаще хвалите вашего маленького спортсмена за успехи.

Со стихами зарядка станет веселее. Для удобства можно сделать себе "маленькую" шпаргалку".
Картинки со стихами нужно вырезать и сложить в книжку-гармошку.

Проговаривайте четверостишия, когда малыш выполняет упражнения. БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ И СЧАСТЛИВЫ!

Веселая зарядка

Спинка ровно,
плечи шире!
Начинаем:
три - четыре!
Не ленись
и не зевай,
А усердно
повторяй!



https://vk.com/fizkult__ura

-1-

Веселая зарядка

Шею разомнем
сейчас:
Покиваем
пару раз,
Вправо глянем,
влево глянем,
Подбородок
вверх потянем.



https://vk.com/fizkult__ura

-2-

Веселая зарядка

Продолжаем разминаться,
Чем бы нам еще заняться?
Поиграем в попрыгушки
Ну-ка, скачем, как лягушки!



https://vk.com/fizkult__ura

-3-

Веселая зарядка

Ну-ка, с пятки на носок
Покачаемся чуток.
За осанкою следи,
Плечи шире разводи!



https://vk.com/fizkult__ura

-4-

Веселая зарядка

Мы на цыпочки
привстанем
И ладошки
вверх потянем,
А потом - наклон
вперед.
Кто до пола
достает?



https://vk.com/fizkult__ura

-5-

Веселая зарядка

Ноги шире,
крепко стой
Повращаем
всей рукой.
Раз, два, три -
меняем руку!
И еще разок
по кругу!



https://vk.com/fizkult__ura

-6-

Веселая зарядка

Для прямой и крепкой спинки
Есть особая разминка:
Руки мы на пояс ставим
И всем корпусом вращаем.

https://vk.com/fizkult__ura

-7-

Веселая зарядка

Чтобы нам собой гордиться,
Очень важно не лениться.
Бег на месте начинаем,
Выше ножки поднимаем!



https://vk.com/fizkult__ura

-8-

Веселая зарядка

Молодцы, мы так старались!
Хорошо позанимались!
Быть здоровыми хотим -
Завтра снова повторим.



-9-