ШПАРГАЛКА ДЛЯ МАМ И ПАП.

Проводим веселую зарядку с малышом дома.

Картинки с четверостишиями можно распечатать и сложить как книжку-гармошку. Во время утренней зарядки они помогут сделать каждое упражнение по-детски веселым и сказочным.

Полезные привычки для здоровья

Личный пример родителей для ребенка убедительнее всяких аргументов, и лучший способ привить крохе любовь к физкультуре – заняться 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 стишками зарядка станет веселей. Для удобства можно сделать себе маленькую"шпаргалку".
Картинки со стишками 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-

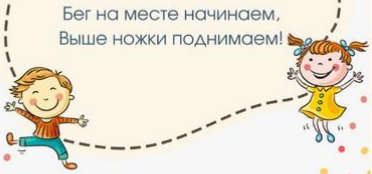
Веселая зарядка

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-