

## Зарядка для малышей

Терентьева И. Ю.  
учитель-дефектолог  
ГБУ ДПО СО «Центр специального образования»  
г. о. Самара

Физическому развитию ребенка необходимо уделять внимание, начиная с раннего возраста. Ведь от того на сколько будут развиты мышцы ребенка, от умения малыша повторять не сложные движения вслед за мамой или папой будет зависеть и весь ход развития ребенка. По – этому предлагаю Вам, уважаемые родители, начинать утро малыша с простых комплексов упражнений.

Помните, что все упражнения ребенку нужно сначала показать, затем желательно делать их вместе с ним и только после этого просить его самостоятельно выполнять.

Сокращения в тексте: и. п. – исходное положение; о. с. – основная стойка – ноги на ширине плеч, руки вниз.

### Комплекс 1. «Цветы»

**Материал:** Цветы, вырезанные из картона, либо искусственные.

**«Поднимем цветы высоко и опустим низко»** И. п. – стоя, держа цветок в руках. Поднять цветок вверх, посмотреть на него и опустить низко. (2-3 раза).

**«Спрячемся за цветами»** И. п. – присесть, спрятаться за цветком (поднести цветок к лицу, скажите: *«Ку-ку, где мой (имя ребенка)»*), встать. (2-3 раза).

**«Перешагнем через цветочки»** И. п. – о. с. Положите цветы на пол, покажите ребенку, как можно через них перешагивать. Можно сделать небольшую дорожку из цветов, скажите: *«Смотри, какая у нас получилась полянка, давай пройдемся, только на цветочки наступать нельзя»*. (2 раза, т.е. туда и обратно).

**«Покатаем цветок на спине»** И. п. – стоя на четвереньках. Положите цветок на спину ребенка, скажите: *«Цветок хочет покататься»*. Ребенок ползает на четвереньках, стараясь не уронить цветок.

## Комплекс 2. «Колечки»

**Материал:** колечки от пирамидки.

«Покажем колечки маме» И. п. – стоя, колечки в руках за спиной. Наклониться вперед, показать колечки маме, спрятать за спину – «нет колечка!» (2 – 3 раза).

«Высоко – низко» И. п. – ноги слегка расставить, колечки в опущенных руках. Поднять колечки вверх (высоко), опустить вниз (низко). (2 – 3 раза).

«Покружимся с колечками» И. п. – ноги слегка расставить, покружиться 2 – 3 раза в одну, в другую стороны.

«Покатаем колечки» И. п. – низкий присед. Покажите малышу, как можно катать колечко с продвижением вперед.

## Комплекс 3. «Кубики»

**Материал:** кубики.

«Тук – тук». И. п. – ноги слегка расставить, кубики спрятать за спину. Кубики через стороны переместить вперед, постучать перед собой, скажите: «Тук – тук», вернуться в и. п.

«Играют вместе, не играют» И. п. – то же, руки в стороны (кубики не играют), соединить кубики вместе, постучать (играют). (2 – 3 раза).

«Кубики отдыхают» И. п. – то же. Присесть, положить кубик на кубик, вернуться в и. п. (2 – 3 раза).

«Побегаем с кубиками» Бег с кубиками по комнате или коридору.

«Полежим вместе с кубиками» И. п. – лежа на животе, руки с кубиками перед собой, отдыхаем вместе.

## Комплекс 4. «Игрушки»

**Материал:** любимая игрушка ребенка.

Скажите: «Мишка тоже хочет делать с тобой зарядку, давай его научим?»

«Покажем, какие мы большие» И. п. – о. с. Игрушка перед грудью. Поднимать игрушку вверх, вернуться в и. п.

**«Спрячем игрушку»** И. п. – то же. Показать игрушку – наклониться вперед, отвернуться – «спрятать» игрушку (можно за спину).

**«Качели»** И. п. – о. с. Руки внизу. Покачивания в разные стороны.

**«Потанцуем с игрушкой»** И. п. – о. с. Включите малышу музыку, пусть потанцует с игрушкой.

### **Комплекс 5. «Кто как делает»**

**(с имитацией движений животных)**

**«Петушок»** И. п. – стойка, ноги врозь, руки в стороны. Махи руками, произносятся «ку – ка – ре – ку». (Петушок машет крыльями).

**«Лошадка»** И. п. – основная стойка. Ходьба на месте, поднимая левую (правую) ногу вверх, сгибая в коленях. (По 3 – 4 раза каждой ногой).

**«Зайка»** И. п. – стойка, ноги врозь, руки прижаты к груди, с опущенными кистями вниз. Прыжки на двух ногах. (6 – 8 раз).

**«Мышка – топтышка»** И. п. – стойка, ноги врозь, руки согнуты в локтях. Ходьба вперевалочку по комнате.

**«Кошечка»** И. п. – стоя на четвереньках. Ползание по комнате, произносятся «мяу» (произвольно).