

Веселая зарядка для малышей (2-3 года)

Полезные привычки прививаются с самого детства, в особенности, укрепление здоровья ребенка происходит за счет физической активности. В раннем возрасте малыши проявляют огромную активность. Они постоянно в движении: изучают, бегают и делают это целыми сутками. Малыш ничего не оставит без внимания, энергии у него очень много. И задача родителей на данном этапе – направить энергию малыша в нужное русло.

В данной консультации Вы найдете несколько полезных правил и упражнений, чтобы настроить своего малыша на энергичный день и позитивный лад.

Об этом нужно помнить:

- ♦ в возрасте двух – трех лет внимание малыша быстро рассеивается, поэтому зарядка должна быть для него увлекательной и занимать непродолжительное время.
- ♦ зарядка должна иметь непринужденный характер и не содержать сложных гимнастических движений.
- ♦ важно во время зарядки задействовать все группы мышц, делайте упражнения, меняя положение: лёжа, сидя, стоя, задействуйте ручки, ножки, спинку.
- ♦ если интерес ребенка к зарядке угасает – это повод добавить в утреннее пробуждение что-то новое: мяч, обруч, бубен или другое музыкальное сопровождение.



Зарядка «Как просыпается бельчонок»

Если у Вас есть игрушка бельчонок – отлично! Смело включайте «бельчонок» в игру и зарядку. Пусть малыш повторяет за ним!



1. «Бельчонок идёт на лужайку»

Походить по кругу (30 секунд)
Перейти на легкий бег (10 секунд)

2. «Бельчонок греется на солнышке»

Ножки расставлены
Руки на поясе
Наклоняем голову к правому плечу

Наклоняем голову к левому плечу (3-4 повторения)



3. «Бельчонок увидел светлячка»

Ложимся на спинку

Ножки и ручки поднимаем вверх

Начинаем трясти руками и ногами, пытаюсь достать светлячка, затем отдыхаем (3-4- повторения)

4. «Бельчонок нашел жёлудь»

Садимся на пол и сгибаем ноги в коленях

Убираем ручки за спинку

Плавное тянемся вперед и кладем голову на колени (3 – 4 повторения)



5. «Мама белка играет в прятки с бельчонком»

Стоим на двух ногах, руки внизу

Садимся на корточки и прикрываем ладонями лицо

Возвращаемся в исходное положение, повторяем упражнение (3-4 повторения)

6. «Бельчонку пора заниматься делами»

Стоим ровно, руки внизу

Прыжки на месте (10 секунд) (2-3 повторения)

Спокойная ходьба (20 секунд)

«Зарядка окончена. Бельчонок попрыгал по своим делам и нам с тобой пора заниматься делами»

Рубрика «Полезный ресурс»:

Музыкальное сопровождение для утренней зарядки
(отсканируйте QR-код с помощью телефонной камеры)

Успехов! И высокой физической активности!



Материал подготовили:

Лисова А.А., Лисова М.А., воспитатели

МБДОУ «Детский сад № 452 «Бусинка» г.о. Самара

e-mail: nura.lisova@yandex.ru