

Веселая зарядка против простуды!»

Частые простуды – это не повод для переживаний, а для активных действий. Вы спросите: «Что делать?» Ответ прост: закаливание и спорт.

Самое главное в закаливании – не переборщить. Достаточно просто открывать на ночь в комнате у ребенка форточку, регулярно проветривать помещение, не запрещать, ребенку гулять в любую погоду, не укутывать его как капусту – и это уже будет эффективной закалкой. А если ещё и приучить к обтираниям или обливаниям холодной водой (когда он здоров!), то эффект скажется очень скоро.

В спорте тоже важно не переусердствовать. Не обязательно растить чемпиона! Если ребенок приучен к зарядке, этого вполне достаточно. Зарядка не просто укрепляет опорно-двигательный аппарат ребенка. При правильном подборе упражнений она способствует укреплению дыхательных мышц, учит ребенка правильно дышать, что самым благоприятным образом отражается на состоянии органов дыхания.

В качестве примера комплекса утренней зарядки предложите ребенку следующие задания, а чтобы ему было интересно, придумайте вместе с ним им названия. Эти упражнения и вам пойдут на пользу: устройте соревнование!



Встаньте прямо, ноги – слегка расставлены. Левую руку кладем на правый бок, правую – на левый бок, как будто держим края футболки. На вдохе медленно поднимаем руки максимально вверх (как бы снимая футболку) и хорошенько потягиваемся, не вставая на носки, на выдохе медленно опускаем прямые руки ладонями вниз через стороны. Повтор. Зрара, продолжительность 20сек.

На носках бесшумно бег на месте, пятками касаясь ягодиц. Туловище слегка наклонено вперед, дышим через нос. Продолжительность бега – 1 минута 45 сек.

Слегка сжимаем пальцы в кулаки, сгибаем руки так, как будто на уровне пупка горизонтально вверху держим палку. На вдохе делаем поворот туловища вправо, стараясь оглянуться назад, но так, чтобы таз не поворачивался (вращаем только верхней частью туловища). На выдохе – возвращаемся в и.п. То же самое – влево. Продолжительность поворотов – 30сек.

Поднимаем руки в стороны до уровня плеч, сгибаем в локтях так, чтобы кисти свободно свисали вниз. Быстро, но не резко, делаем повороты в стороны верхней частью туловища, стараясь не двигать головой. При этом кисти рук должны раскачиваться. Похоже на утиную походку продолжительность – 15 сек.

Встаньте прямо, ноги на ширине плеч, полусогнуты в коленях, носки – врозь. Делаем движения ногой, как будто вытаскиваем ногу в сапоге, увядшую в болоте. Когда почти согнется в колене, резко выпрямляем её вперед и вверх, как будто сбрасываем сапог с ноги. Делаем выдох, возвращаемся в и.п. делаем вдох. Продолжительность - 40сек



Встаньте прямо, ноги на ширине плеч, полусогнуты в коленях, носки –врозь. Вытягиваем прямые руки вперед параллельно полу. Выставляем попеременно-то правое, то левое плечо вперед так, что одна, то другая рука становятся как будто длиннее. Не прекращая этих движений, поднимите руки вверх, следя глазами за кончиками пальцев. Следите за тем, чтобы вдох был коротким, а выдох длинным. Продолжительность – 30 сек.

Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. На вдохе свободным движением вперед поднимаем прямую ногу, как будто она «всплывает над поверхностью озера». Затем на выдохе двигаем ногу вбок и назад и переходим в положение «ласточка», прогибаем спину и делаем выдох. Опускаем ногу в и.п. Движение повтор. 10 раз. Затем повторяем всю последовательность движений наоборот – также 10 раз. То же самое с другой ногой.

Встаньте прямо, ноги – на ширине плеч, руки свободно опущены. Дышите 1,5 минуты животом: втянуть живот и выдохнуть спокойно через нос, не задерживая дыхание. Затем, «надувая живот как мячик», сделать вдох и задержать дыхание. Повтор. 3-4 раза, увеличивая каждую неделю их число.

Делайте весёлую зарядку вместе с детьми!

