

Если вашему малышу 1 год или чуть больше, попробуйте с ним эти несложные, но очень полезные упражнения. Они пока не слишком похожи на полноценную зарядку, но зато помогают крохе совершенствовать навыки ходьбы, развивают координацию движений.

В качестве разминки походите с малышом по комнате, взяв его за ручку. При этом можно приговаривать:

***Топ ногой, топ другой,***

***Я большой уже такой,***

***И шагают сами***

***Ноги прямо к маме.***

(Е. Стеквашова)

Дальше будем делать упражнение под стишок Г. Лагздынь «Зарядка». Возьмите малыша за ручки и топайте на месте, приговаривая:

***Ножками потопали:***

***Топ-топ-топ!***

***Ручками похлопали:***

***Хлоп-хлоп-хлоп!***

***Сели! Встали! Снова cели!***

***А потом всю кашу cъели!***

На словах «сели-встали» приседайте вместе с малышом, вставайте и снова приседайте. Повторите всю игру-упражнение сначала.

Разложите на полу на некотором расстоянии друг от друга небольшие «препятствия»: дорожку из кубиков, палки, скакалку и т. п. Пройдите с малышом через комнату, перешагивая вместе с ним через препятствия.

***По дорожке мы шагаем.***

***Топ-топ, ножки, топ!***

***Через все переступаем.***

***Топ-топ, ножки, топ!***

***Ай да малыши!***

***Ай да крепыши!***

Поставьте перед малышом стул, положите на пол с другой стороны игрушку. Помогите ребенку проползти под стулом к игрушке. Когда кроха поймет, что от него требуется, он и сам с удовольствием станет ползать под стулом туда-сюда.

***Ой-ой-ой, ай-ай-ай,***

***Через норку проползай,***

***Через норку проползай***

***И из норки вылезай!***

Дайте малышу большой мяч (лучше надувной пляжный), пусть бросает его на пол, затем поднимает и снова бросает.

***Мяч не хнычет и не плачет,***

***Только скачет, скачет, скачет.***

***Вместе с мячиком нередко***

***Скачут папы, мамы, детки.***

(Ю. Каспарова)

Пять минут и пять полезных упражнений для детской зарядки! Все, можно отдыхать…

Инструктор по физ.воспитанию

Орлова Анастасия Юрьевна