

Веселая утренняя зарядка

✨ 1. «Обнималки». Это первое упражнение. Отличный массаж и масса удовольствия!

✨ 2. «Дрожалки». Ляжем на спину, руки и ноги удобно вытянем и - начинаем вибрировать, извиваться всем телом. Чем мельче движения - тем лучше. Поднимите руки и ноги и потрясите ими. Весьма полезно для капилляров. Занимайтесь так сколько хочется, пока вам весело и приятно. Покувыркаться-поползать тоже не возбраняется.

✨ 3. «Ветерок». Вы - ветерок, малыш - листик. Подуйте н листик, и он улетит с кровати. А теперь наоборот: ребенок-ветерок выдувает из постели вас. Развивает дыхание и дает возможность вылезти из постели без рыданий.

Варианты: упражнение на дыхание можно сделать и у окошка. Когда раздвигаете шторы, открываете форточку - подышите на них так, чтобы они заколыхались от вашего совместного дыхания.

Вместо штор можно использовать воздушный шарик, легкие новогодние снежинки, подвешенные на ниточках, птичье перо, которое надо сдуть с ладони. (Посоревнуйтесь: кто сильнее? Кто тише? Кто дольше продержит предмет в воздухе?).

Тот же самый воздушный шарик можно положить аккуратненько на пол, затем встать на четвереньки и - кто кого передует?

✨ 4. «Потягушечки». Развесим игрушки на стены (на крючки и гвоздики) на разных уровнях: высоко и низко. Это и украшение, и потягушечки: надо дотянуться и поздороваться с каждой.

✨ 5. «Приседалки». Ногу положите на край кровати (батареи, дивана, кресла, стула). И в таком положении делайте приседания и наклоны. Отличная растяжка!

✨ 6. «По дорожке, по тропинке». Внимательно рассмотрите коврик на полу и договоритесь с ребенком, что отныне вы ходите по нему необычно: вприпрыжку, вприсядку, гуськом... Можно выбрать какой-нибудь рисунок на ковре и двигаться точно этим узором. Варианты: «Ручеек», «Мостик». Положите длинную ленту на пол; надо пройти по ней и не оступиться в «воду».

✧✧ 7. «В тоннеле». Поставьте два стула (или журнальный столик) таким образом, чтоб он всегда попадался вам на пути. Обходить его нельзя! Через препятствие надо перешагнуть или пролезть на четвереньках между ножек.

✧✧ 8. «На горке». Через всяческие подушки, лежащие грудой на полу (если вы завели такое удовольствие для крохи), можно и перелезать, и перепрыгивать. Или сражайтесь с ними - просто так, для веселья, тренировки мышц, ловкости и координации движений.

✧✧ 9. «Мишка косолапый». Обуйте тапочки на руки и дойдите до... куда вы там решили дойти? (Таким упражнением малыша легко заманить в то место, куда он идти не желает, например в ванную - чистить зубы.)

✧✧ 10. «Полезная пара». У вас две кровати стоят недалеко друг от друга? Обопритесь на каждую руками и сделайте «уголок». Вместо кровати можно использовать спинки кресел. Кстати, если вы привыкли смотреть телевизор, сидя в удобном кресле, не вставайте сразу по окончании программы. Попробуйте, опираясь на подлокотники, сделать «уголок». Даже если не получится, мышцы все равно поработают. И малыша приобщите.

✧✧ 11. «Собиралки». Берете обыкновенную колоду карт (лото, плоскую мозаику) и подбрасываете ее. Карты разлетаются по комнате, а вам их надо подобрать по одной. Малышу будет веселее, если вы скажете, например, что отправляетесь в лес за грибами или шишками. Разбрасывайте по очереди, собирайте вместе. Причем последнее можно делать по-разному: не сгибая колен; приседая (спина прямая), а не наклоняясь, собирая пальцами ног и ногой же укладывая в коробочку.

✧✧ 12. «Не проходите мимо!». Прекрасно, если вы установили домашний турник - для больших и маленьких. Каждый раз, проходя под ним, немного повисите, уцепившись за верхнюю раму - это очень полезно для позвоночника. Вместо турника можно использовать дверной проем. Ну, а малыш может повисеть на спинке кресла или дивана. Кто из вас продержится дольше?

✧✧ 13. «Скачки». Подметать и чистить пол - занятие скучное. А если поскакать на венике и на швабре наперегонки с малышом?