

Консультация для родителей

На зарядку с потешкой!

Малышам трудно долгое время заниматься чем-то одним. Попробуем внести разнообразие в привычную утреннюю зарядку.

Если начать день в хорошем настроении, то, как правило, он и пройдет под этим знаком. Найдите в утренней суете несколько минут для занятий с малышом, и радужное настроение не покинет вас до самого вечера!

Детишкам бывает сложно сосредоточиться на серьезных занятиях, но веселые игры-потешки и легкая разминка наверняка придутся им по вкусу. Работая с пальчиками рук, вы не только развиваете речь ребенка, но и занимаетесь активной профилактикой заболеваний всех внутренних органов. Аккуратно массируя подушечки пальцев рук, вы передаете импульсы ко всем органам и системам организма, стимулируя их утреннее пробуждение и обеспечивая нормальную работу.

К тому же подобное занятие не оставляет места для скуки, скорее наоборот! Чтобы создать настроение, можно включить любимые детские песенки или подобрать к каждому упражнению коротенькое ритмичное стихотворение. Разминка будет тоже не совсем обычная: мы будем изображать разных животных, благодаря чему дадим своему организму возможность мягко проснуться и зарядиться энергией!

Постепенно разогреваем мышцы рук и плеч, разрабатываем плечевые суставы. «За горами, за полями, за широкими морями стоит терем-теремок, он не низок, не высок» (руки вверх, вперед, в стороны, складываем домиком над головой, руки вниз, вверх и в исходное положение). Попутно развиваем и воображение.

Для непосед особенно важно уметь группироваться при падении. Этому искусству и поучимся, играя в ежика и лису. Малыш сворачивается, как ежик, в клубок, прячась от мамы-лисы. Если ежик все сделал правильно, лиса лишь покачает его вперед-назад, но съесть не сможет.

А теперь растянемся, чтобы «поставить на место» все позвонки, снять напряжение с мышц, расслабиться, отдохнуть. Можно изобразить длинного-предлинного удава из любимого мультфильма или выбрать любого другого персонажа. Главное, чтобы малыш одновременно вытягивал в разные стороны руки и ноги и при этом ровно и свободно дышал.

Новые «Ладушки» со считалочкой: «Раз-два – шли утята, три-четыре – за водой, а за ними плелся пятый, позади бежал шестой. А седьмой от них отстал, а восьмой уже устал, а девятый всех догнал. А десятый испугался – громко-громко запищал: «пи-пи-пи» - не пищи, мы тут рядом – поищи!» (Загибаем пальчики, потом ребенок прячет ладошки, а мама «ищет»).