

"Здоровье в порядке - спасибо зарядке"

Каждой маме и папе хорошо известно, что физические упражнения влияют на работу всех органов и систем. Спортивные занятия улучшают обмен веществ, состав крови, тренируют сердечно-сосудистую систему, повышают иммунитет. Но не все родители знают, что физическое развитие малыша нераздельно связано ещё и с его интеллектуальным развитием. Чем лучше ребёнок умеет бегать, прыгать, лазить, тем быстрее и гармоничнее развивается его мозг.

Движение - это единственная деятельность, которая одновременно заставляет работать и левое, и правое полушарие головного мозга. Поэтому важно как можно раньше приобщить малыша к физическим упражнениям и стремиться, чтобы спортивные занятия были для ребёнка источником радости и удовольствия, и ни в коем случае - принуждением.

Необходимо приучить малыша к ежедневной утренней зарядке. Ведь не секрет, что далеко не все из нас делают её по утрам. А ведь необходимо уделять всего 7-10 минут утренней зарядке вместе с малышом и делать это регулярно, такая ежедневная нагрузка станет для ребёнка привычной и естественной. Он просто не сможет без неё обходиться.

Так же как без утреннего умывания и чистки зубов. Любые спортивные занятия с малышом нужно проводить в весёлой и игровой форме, и каждый раз вносить в них что-то новое.

Ведь занимаясь с малышом, взрослые и сами получают заряд бодрости и веселья на целый день. Любые упражнения с детишками здорово делать под подходящие стишки, можно любимые игрушки тоже приобщить **к такому важному делу.**

«Космическая зарядка»

Дети выходят шагом под музыку «Мы летим через космос», становятся в круг. Дети повторяют движения за воспитателем в соответствии с текстом.

Каждый день по утрам
Просыпаться надо нам.
Глазки открываем,
Сладко так зеваем.
Вверх мы потянулись
И... совсем проснулись.
Здравствуй, ручка правая!
Здравствуй, ручка левая!
Что бы сильными нам стать,
Мы зарядку делаем.

Восп. – Вот молодцы! Мы каждый день делаем зарядку, но сегодня у нас необычная зарядка, а космическая. Я предлагаю отправиться в космическое путешествие. Но, сначала, нужно подготовиться, чтобы стать крепкими, сильными, дисциплинированными. Повторяйте все за мной.

1. Все вместе наклоняемся
Физкультурой занимаемся.

И. п.: ноги врозь, руки на поясе. Наклон вправо, влево. Вернуться в и. п. Повторить 3 раза.

2. Космонавт большой, а я маленький.
Хоть я маленький, зато - удаленький!

И. п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе. Присесть, руки вниз. Встать, руки вверх. Вернуться в и. п. Повторить 3 раза.

3. Прыгаем мы дружно. Это очень нужно.
Кто же прыгнет выше – Аня или Миша.

И. п.: ноги слегка расставлены, руки за спиной. Прыгать 8 раз, шагать на счет до 6. Повторить 2 раза.

4. Носом воздух мы вдыхаем,
Ртом мы воздух выдыхаем.

И. п.: ноги вместе, руки опущены вниз. Вдох через нос, выдох через рот, сложенный трубочкой.

Восп. - После такой подготовки можно отправляться в путешествие. Вы готовы? Тогда мы полетим в космос на этой ракете (большой макет космического корабля).

Мы в ракету смело сели. (присели на корточки)

Шлем на голову одели. (руки соединили над головой)

«Пуск» - и в космос мы летим. (вытянули руки вверх)

В невесомости парим. (руки в стороны, покачались с одной

ноги на другую)

Путь наметили к планете. (руки вперёд)

Помахали вслед комете. (помахали одной рукой)

Потянули за рычаг, (попеременно руками потянули «за рычаг»)

Взяли путь к созвездию Рак.

Посмотрели в телескоп (посмотрели в «глазок»)

Надавили кнопку «Стоп». (большим пальцем надавили на ладонь руки)

Развернули мы ракету (повернулись по кругу)

Как обычную карету.

И продолжили полёт. (руки сложили «домиком»)

Космос нас с собой зовёт! (помахали двумя руками)

- Ребята, мы пролетаем одну маленькую планету. Давайте сделаем остановку. Посмотрите, как здесь красиво. Это звёздная дорожка. Хотите пройти по дорожке. Только есть одно условие. Надо пройти по ней, не выходя за край дорожки. (Хожение по ограниченной поверхности под медленную плавную музыку)

- Мы прошли по дорожке и вышли на поляну звезд. Посмотрите, как много звёздочек на этой поляне. Давайте соберём все звёздочки. (Подвижная игра «Собери звёзды»)

- А теперь нам пора возвращаться домой. Усаживайтесь в ракету. Заводим мотор. У-у-у. Полетели. Вот мы и дома. Вам понравилось наше путешествие? А понравилась наша космическая зарядка?