



Веселая зарядка для детей.

Как правило, все детские зарядки основаны на базе нескольких упражнений (приседания, наклоны, повороты и бег). Я по себе знаю, как быстро надоедает проделывать одни и те же телодвижения, причем каждый день.

Конечно, поначалу интересно заниматься чем то новеньким, но со временем – регулярные упражнения становятся надоедливой обязанностью, которую нужно постоянно выполнять. Большинство людей подобного не выдерживают и бросают занятия. Все-таки поспать с утра подольше намного приятнее, чем вскакивать и делать зарядку.

Дети же, насмотревшись на взрослых, тоже начинают думать про упражнения с негативной стороны и в результате, заставить их делать зарядку иногда становится невыполнимой задачей.

Избежать таких проблем можно! Нужно-то всего лишь создать дома подходящие условия, чтобы все члены семьи вынуждены были выполнять зарядку. Нет, заставлять никого не надо!

Давайте для примера рассмотрим процесс уборки в гардеробе. Как вы складываете свои вещи? Скорей всего, сначала сложите все в стопочку, а потом переносите на полочку. Не делайте так больше. Носите каждую вещь в шкаф по отдельности. Вот вам и пешая прогулка с наклонами.

Такая же система и с детьми. Предложите ребенку убирать игрушки на место по одной штучке. Ему придется сесть на корточки, взять игрушку, встать и положить в коробку. А потом все повторить заново со всеми игрушками. Не правда ли, это похоже на приседания, но с более сложным вариантом?! Чем вам не веселая зарядка для детей?! Со временем малыш привыкнет, и уже автоматически будет так убираться в своей комнате.

Самые необычные идеи для детской веселой зарядки.



Обычно дети с утра любят залезть к родителям в кровать и с ними немного полежать. Если это ваш ритуал, сделайте его еще более полезным. Обнимайтесь крепко-крепко со своим чадом. От этого будет не только позитив, но и массаж тела.

Лягте на пол и позовите с собой ребенка. Ваша задача – это веселая вибрация всего тела. Поднимите руки и ноги вверх, потрясите ими. Проследите, чтобы малыш повторил ваши движения. Затем начните кувыркаться и кататься по полу. Делайте все, что вам взбредет в голову, пока не надоест. Обнимите ребенка обеими руками и про кувыркайтесь вместе с ним. Вы получите море удовольствия от этого упражнения, а детский смех его удвоит, нет, удесятирит.

В дверном проеме в горизонтальном положении повесьте турник на такую высоту, чтобы его смогли достать все члены семьи, в том числе и дети. Установите дома какое-нибудь правило. Например, если вы турник повесили на кухонной двери, тогда кто самый первый пройдет мимо него, обязан будет пару раз подтянуться. Разумеется, детям поблажки. Вместо подтягивания они могут просто на нем повисеть. Это отличная растяжка и тренировка всего тела!

Надуйте воздушные шарики для себя, для мужа и для ребенка. Устройте семейное соревнование. Положите шарики на пол в одну ровную линию. Расположитесь каждый за своим шариком и по команде начинайте на него дуть. Побеждает тот, чей шарик первым долетит до финишной прямой.

И, конечно же, это будет ребенок. Ведь он такой сильный. Сильнее даже мамы и папы. А уж как он во время этого соревнования легкие свои разовьет – мечта любого родителя. Кстати, вместо воздушного шарика можно воспользоваться перышками.

А вот эта веселая зарядка для самых маленьких детей! Развесьте на стенах и полках яркие детские игрушки. Малышу, чтобы хоть одну из них достать придется изрядно потрудиться, т. е. подтянуться. Получаются «потягушечки». Известно, что маленькие дети – очень любопытный народец, которому нужно все потрогать и попробовать на вкус. А значит, малыш постарается достать все развешенные игрушки. Целый день будет заниматься веселой зарядкой!



Расставьте по дому стулья и запретите всем их обходить. Можно будет только через них перешагивать, а маленьким перелезть. Отличный фитнес.

Пусть в вашем доме всегда будет «закон паласа», а точнее, по паласу нельзя ходить обычным шагом, а только прыгать. Для разнообразия можно устроить один день прыгания, другой день хождения на корточках.

Положите на палас широкую ленту. Это будет мостик через речку. Тот, кто оступится, считается утонувшим и его ждет «наказание», к примеру, присесть столько то раз, или сделать наклоны. Включите свое воображение. Кстати, на этой ленте можно устроить бой с подушками. Правило здесь одно – не переступить границы ленты. Переступил, значит, проиграл.

Веселая зарядка для детей с подушками – отличный вариант. Через них можно и перелезть, и перепрыгивать, и перешагивать. И все это безопасно. Ребенок точно не ударится и не поранится.

Разбросайте везде карты и собирайте их вместе со своим чадом. Брать можно только по одной карте. Хотите соревнование? Пожалуйста! Кто больше соберет карт, тот и победитель.

С картами играть одно удовольствие. Здесь можно. Так, представьте, что комната это лес, а карты ягоды. Возьмите каждый по лукошку (по пакету или сумке) и собирайте в него «урожай». Опять же, только по одной

«ягодке». Собирать можно стоя, не сгибая коленей, на корточках не вставая или приседая с прямой спиной.

«Обуйте» свои руки и руки ребенка в домашние тапочки и шагайте в них веселым маршем по всему дому.

Поиграем в классики? Если у вас дома есть палас в квадратики, устройте на нем состязания в классики. Что это за игра я не буду рассказывать. Скорей всего, о ней вы слышаны с самого детства. Нет квадратиков – не беда. Сделайте их из газеты.

Домашняя уборка – это не всегда приятное времяпровождение. А если ее сделать более веселой в виде зарядки? К примеру, вы можете наперегонки с ребенком поскакать на вениках. Можно устроить гонки с протиранием пыли или мытьем полов. Получится два в одном. Сделаете с ребенком веселую зарядку, а заодно и дома уберетесь.

Вышеперечисленные идеи для зарядки станут для вас стимулом для дальнейшего физического развития. Вы не успеете оглянуться, как станете спортивной семьей. А позитивное настроение и детский смех прибавят вам заряд бодрости и настроение.



Подготовила Резина Н.М.