

ЗАРЯДКА ДЛЯ ПАПЫ И СЫНА

*Здоровье в порядке.
Спасибо зарядке!*

Делать её необходимо для того, чтобы вместе с сыном ярко и в хорошем настроении встретить начало нового дня.

Как галантные мужчины, вы можете пригласить к спортивным занятиям своих прекрасных дам.

Встаньте друг напротив друга, руки на поясе. Вы начинаете упражнение. Сын воспроизводит его, словно ваша тень.

1. Выполняя сменяющий бег на месте. Делайте энергичные круги руками, согнутыми в локтях (кисти поднимите к плечам), 10 кругов вперёд, 10 назад. Дышите произвольно.
2. Не отрывая пяток от пола, ритмично и быстро приседайте, делая вдох, возвращайтесь в исходное положение, одновременно выполняя рывки согнутыми в локтях руками назад. Проследите, чтобы ребёнок поднимал локти как можно выше, стараясь как бы соединить лопатки.
3. Поставьте ноги на ширину плеч. Руки в стороны. С выдохом, поворачивая туловище направо и налево, касайтесь друг друга кончиками пальцев.
4. Бег на месте. Напоминайте малышу, чтобы он высоко поднимал ноги и касался коленями горизонтально расположенных предплечий. Дышите произвольно только носом.

Следующие 4 упражнения пусть придумает сын, а вы воспроизведёте их.

В конце разминки поочередно в предельно быстром темпе энергично «простукивайте» друг другу спины пальцами обеих рук - от шеи вдоль позвоночника к поясу и обратно к бокам.

Ритмичная музыка взбодрит вас.

Если вместе выполнять акцентированные вдох - выдохи, сопя при этом носом, «как паровоз», произносить в такт движениям всевозможные «сопелки» («Ах» - ах! - ах!), «Уф! - уф! - уф!»), сыну будет еще интереснее и веселее делать зарядку.

Занимайтесь на улице, на балконе или в хорошо проветренном помещении. Продолжительность разминки 5-7 минут. За две недели занятий увеличьте тренировки до 15 минут.

Упражнения для пап и мальчиков в возрасте до 3 лет

- 1.** Возьмите ребёнка под мышки, приподнимите его и плавно покачайте влево - вправо, вверх - вниз. Ваши движения не должны вызывать чувства страха у малыша.
- 2.** Удерживая сына на весу, предложите ему поболтать ногами, покачать ими вправо - влево. Учтите: ребёнок не должен ударить вас по туловищу, в этом случае вы можете рефлекторно выпустить сына из рук!
- 3.** Возьмите ребёнка за руки и слегка приподнимите его над полом. Пусть он, держась за ваши руки, как можно дольше повисит (а получится, то и слегка покачается), а затем самостоятельно спрыгнет на пол.
- 4.** Если в положении на весу малыш сможет развести ноги в стороны (хотя бы несколько раз), это будет свидетельствовать о его достаточно высокой тренированности.
- 5.** Аккуратно поднимите сына перед собой, держа за ноги. Его задача: сгибая туловище, захватить ваши руки и удобно устроиться у вас на руках. Вполне очевидно, что малышу потребуется помощь, но она должна быть предельно ненавязчивой. Для страховки выполняйте подобные упражнения над кроватью или диваном.
- 6.** Положите сына на кровать (диван) на спину, сядьте у него в ногах,

возьмите за руки. Осторожно потяните ребёнка за руки: на себя, переводя его в положение сидя. Малыш при этом должен изо всех силёнок сопротивляться, стараясь сохранить горизонтальное положение.

7. Теперь наоборот, плавно нажимая на грудь, положите ребёнка, сидящего на кровати на спину. Его задача - сопротивляться этому.
8. Энергично, но без лишних усилий, разотрите туловище, ноги и руки сына ладонями. Сделать это можно, даже не снимая одежды, если она из натуральных тканей.
9. Удобно лягте на пол, на живот, попросите своего «напарника» j пошлёпать вас ладошкой по спине, поползать по вам на четвереньках, походить по вашей спине, держа маму за руки.