

## **«Весёлая зарядка против частых простуд»**

Если Вам кажется, что ваш ребёнок слишком часто простужается, то Вам следует знать: по данным врачей, ребёнок в возрасте до 1 года в норме может перенести до трёх эпизодов простуды в год, от 1 до 3 лет не более пяти, от 4 до 5 лет - не более четырёх, старше 5 лет - не более трёх. Если ваш малыш укладывается в эти нормы, то беспокоиться не о чем.

Самое главное состоит в том, чтобы Вы знали, частые простуды - это повод не для переживаний, а для активных действий.

Вы спросите: «Что делать?» Ответ прост: закаливание и спорт. Самое главное в закаливании - не переборщить. Достаточно просто открывать на ночь в комнате ребёнка форточку, регулярно проветривать помещение, не запрещать ребёнку гулять в любую погоду, не укутывать его как капусту - и это уже будет эффективной закалкой. А если его еще приучать к обтираниям или даже обливаниям холодной водой (когда он здоров), то эффект скажется очень скоро. В спорте тоже важно не переусердствовать. Не обязательно растить чемпиона! Если ребёнок приучен к зарядке, этого вполне достаточно.

Зарядка не просто укрепляет опорно-двигательный аппарат ребёнка. При правильном подборе упражнений она способствует укреплению дыхательных мышц, учит ребёнка правильно дышать, что самым благоприятным образом отражается на состоянии органов дыхания. В качестве примера комплекса упражнений для зарядки предложите ребёнку следующие задания, а чтобы ему было интереснее, придумайте вместе с ним им названия.

Эти упражнения и Вам пойдут на пользу: устройте соревнование!

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-поползть тоже не возбраняется.

3. «Ветерок». Вы – ветерок, малыш – листик. Подуйте на 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 перелезть, 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 пойти? (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