

**Веселая зарядка**

**вместе с папой.**

Все мы родом из детства и знаем, что только из здорового мальчика можно вырастить здорового мужчину. Отцы, это в ваших силах и в ваших руках! Но желание есть и время в период самоизоляции тоже предостаточно, а где взять необходимые знания? С чего начать? Начните с самого простого. А что может быть проще зарядки?

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

1. Выполняйте семенящий бег на месте, делайте энергичные круги руками, согнутыми в локтях (кисти поднимите к плечам), 10 кругов вперед, 10 – назад. Дышите произвольно
2. Не отрывая пяток от пола, ритмично и быстро приседайте, делая выдох, возвращайтесь в и.п., одновременно выполняя рывки согнутыми в локтях руками назад. Проследите, чтобы ребенок поднимал локти как можно выше, стараясь как бы соединить лопатки.
3. Поставьте ноги на ширине плеч, руки в стороны. С выдохом покачивая 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 четыре упражнения пусть придумает сын, а вы повторите их вместе с ним.

В конце разминки поочерёдно в предельно быстром темпе энергично «простукивайте» друг другу спины пальцами обеих рук – от шеи вдоль позвоночника и обратно по бокам. Ритмичная музыка взбодрит вас. Если вместе выполнять акцентированные вздохи и выдохи, сопя при этом носом «как паровоз», произнося в такт всевозможные «сопелки» («Ах! Ах! Ах!», «Уф! Уф! Уф!»), сыну будет ещё интереснее и веселее делать зарядку.

Занимайтесь в хорошо проветренной комнате, на балконе (если позволяют его размеры) продолжительность разминки 5-7 минут. За две недели занятий увеличьте время тренировок до 15 минут.

**Здоровье в порядке!**

**Спасибо зарядке!!!**

