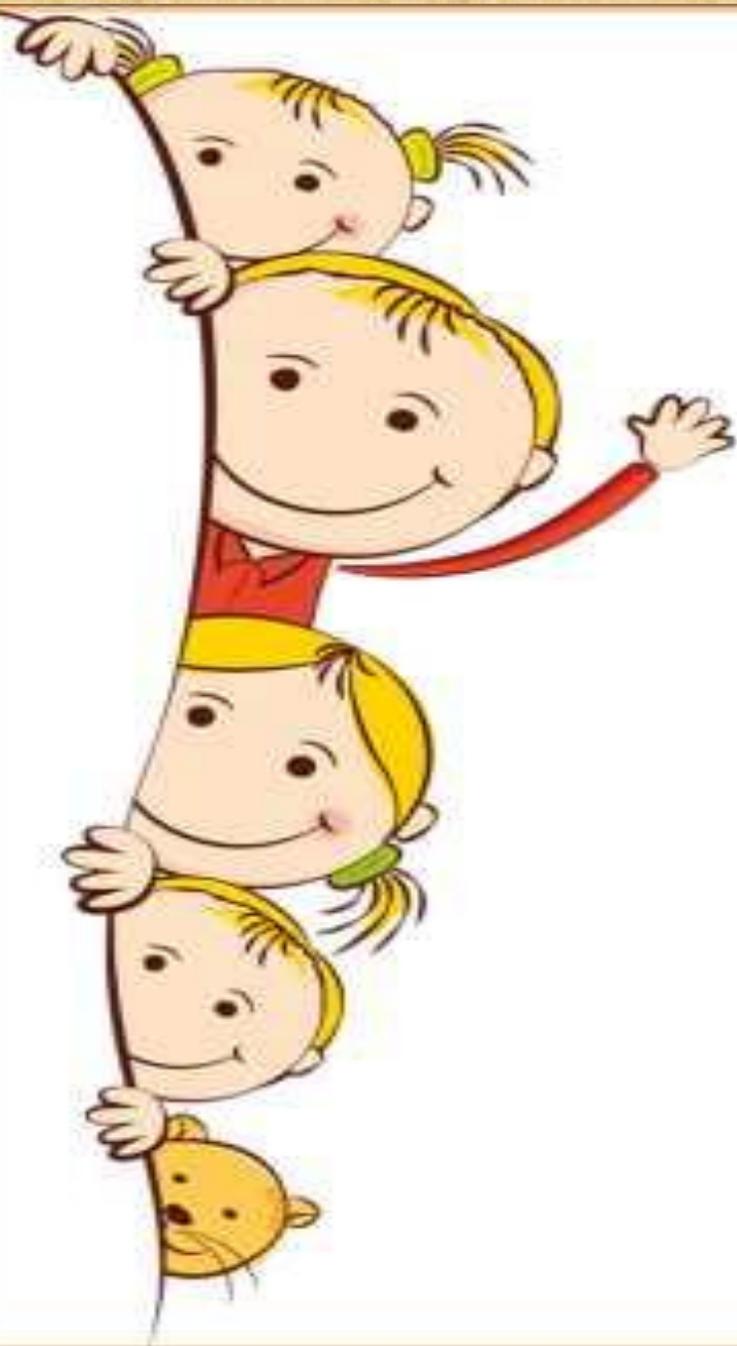


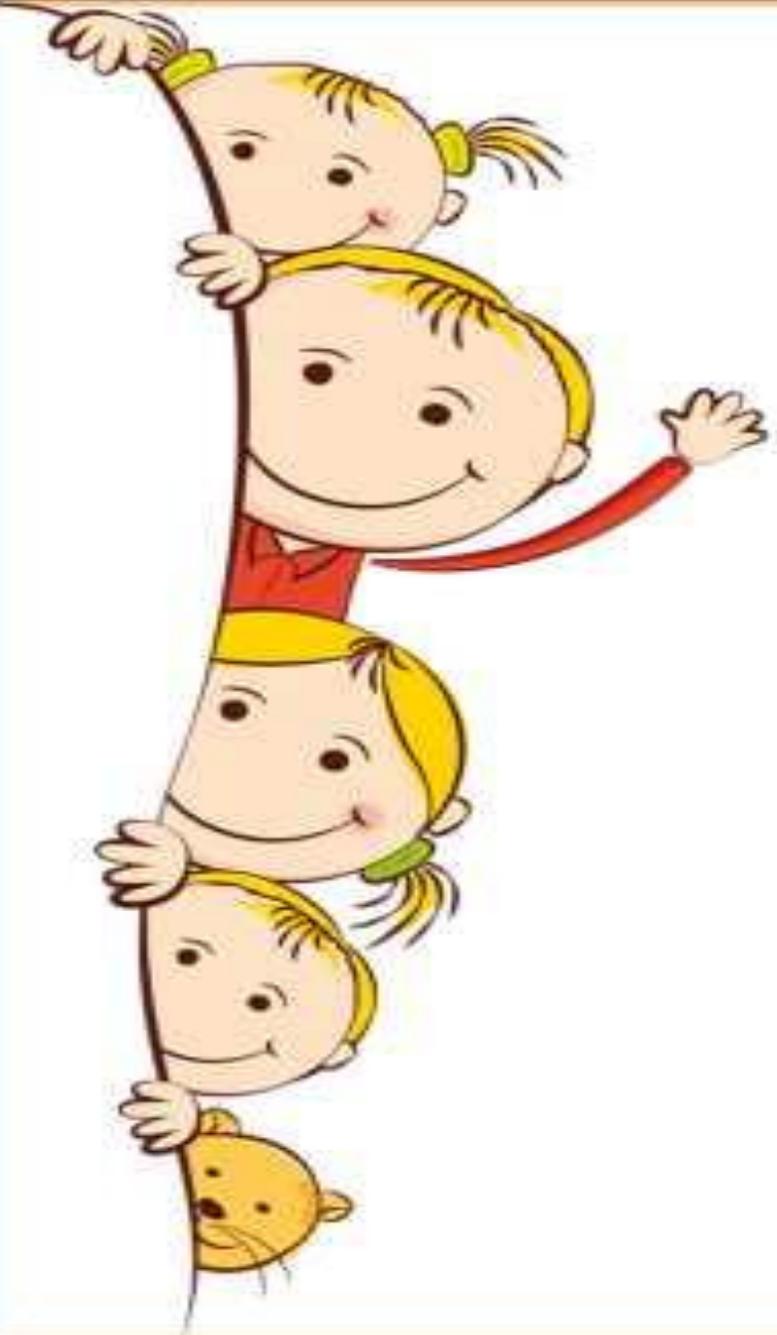
# ЗАРЯДКА И РЕЧЬ





Традиционный взгляд гласит: "**Зарядка** - это комплекс физических упражнений для перехода от сонливости к бодрости. При этом мы укрепляем мышечный корсет, увеличиваем гибкость тела, улучшаем координацию движений и задаём темп и настроения дня"

**Это очень здорово, но причём тут речь?** А при этом, чтобы сказать слово артикуляционному аппарату тоже надо выполнить **комплекс движений** и осваиваем мы его обычно по подражанию.

An illustration on the left side of the page shows four children and a teddy bear peeking over a vertical line. From top to bottom: a small child with a yellow bow, a larger child with a red shirt and one arm raised, another child with a green bow, and a child holding a yellow teddy bear. All are smiling and looking towards the right.

Прежде чем осваивать движения губ и языка, надо научить ребёнка **подражать вам** в более крупных движениях. Зарядка для детей - отличное подспорье этому. Но ...

An illustration on the left side of the page shows four children and a cat peeking from behind a vertical line. From top to bottom: a girl with pigtails, a boy with a red shirt, a girl with a green bow, and a boy holding a yellow cat. They are all smiling and looking towards the right.

Если малыш **на вас совсем не смотрит**, то разучивать надо механически (делая за него его телом) 2-3 движения, располагаясь за ним перед экраном телевизора. Когда он начнёт **подражать** герою на экране, делаем рядом с ним.

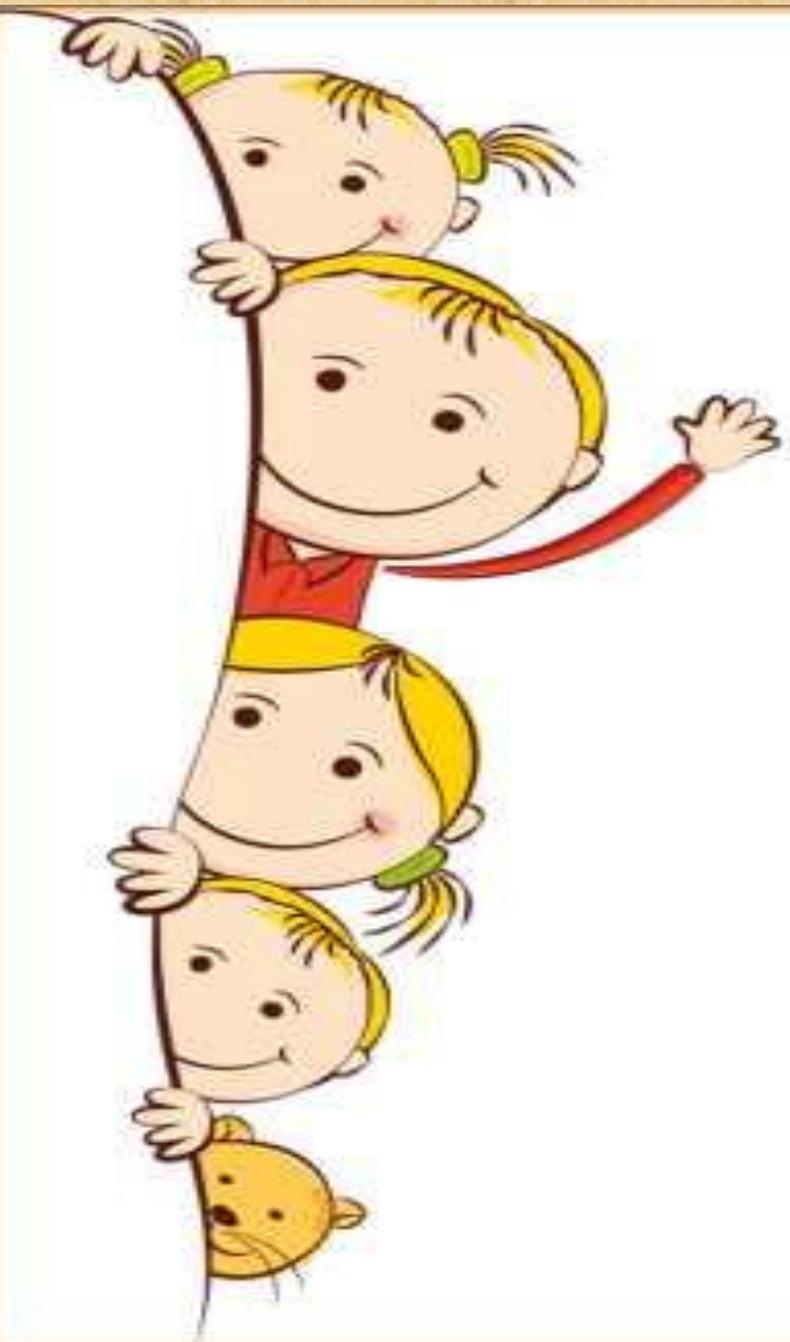
Если малыш **не переносит тактильный контакт**, то фиксируем его в стульчике со столиком и выбираем очень короткую мелодию с 1-2 движениями, после отпускаем или **выбираем песенку** с проигрышами между куплетами (минуты отдыха от нас).



В любом варианте ориентируемся на подбор темпа движения **комфортного** малышу. Можно добавлять предметы интересные ему по какой-нибудь характеристике.

**Пример:** "Паровозик чух-чух-чух" к движению рук добавляем игрушечные паровозики и уже их катаем.

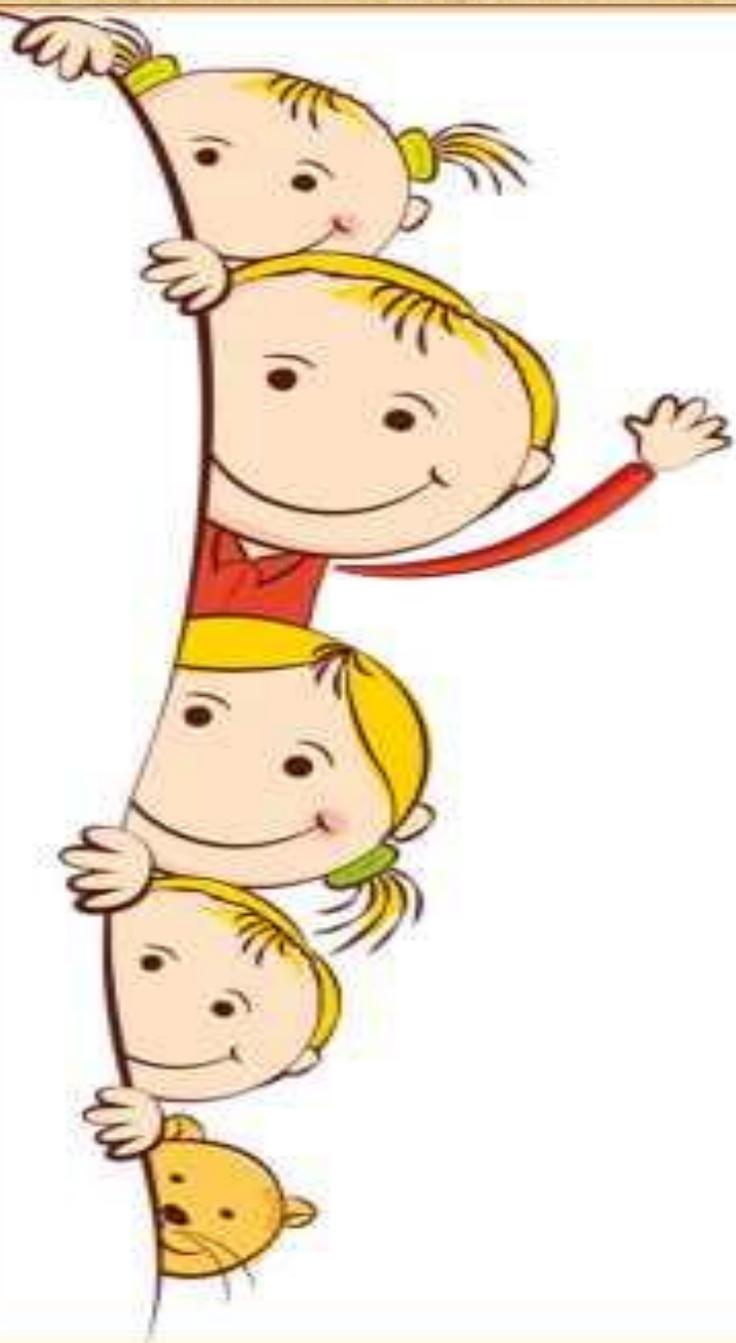
**Этот вариант** разучивания упражнений для зарядки отлично подойдёт деткам до двух лет.

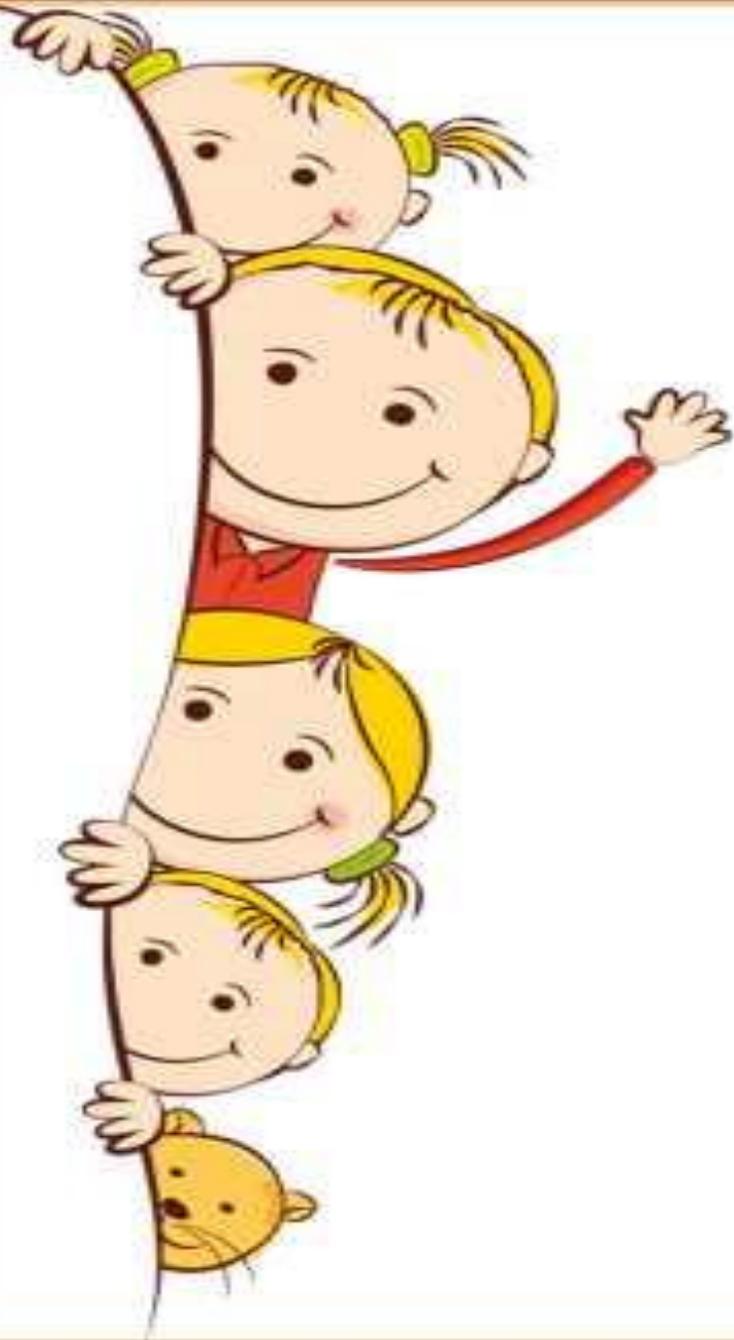
An illustration on the left side of the page shows four children of various ages peeking over a vertical line. From top to bottom: a baby with a yellow bow, a young girl with blonde hair and a red shirt, another young girl with blonde hair and a green bow, and a toddler with blonde hair holding a yellow teddy bear. They are all smiling and looking towards the right.

Если ребенок **отказывается**, но любит наблюдать за вами. **Делаем дурачась** сами, можно даже внести ограничение: делает только избранный клоун и колпачок вам в помощь, делает самый выносливый, ...

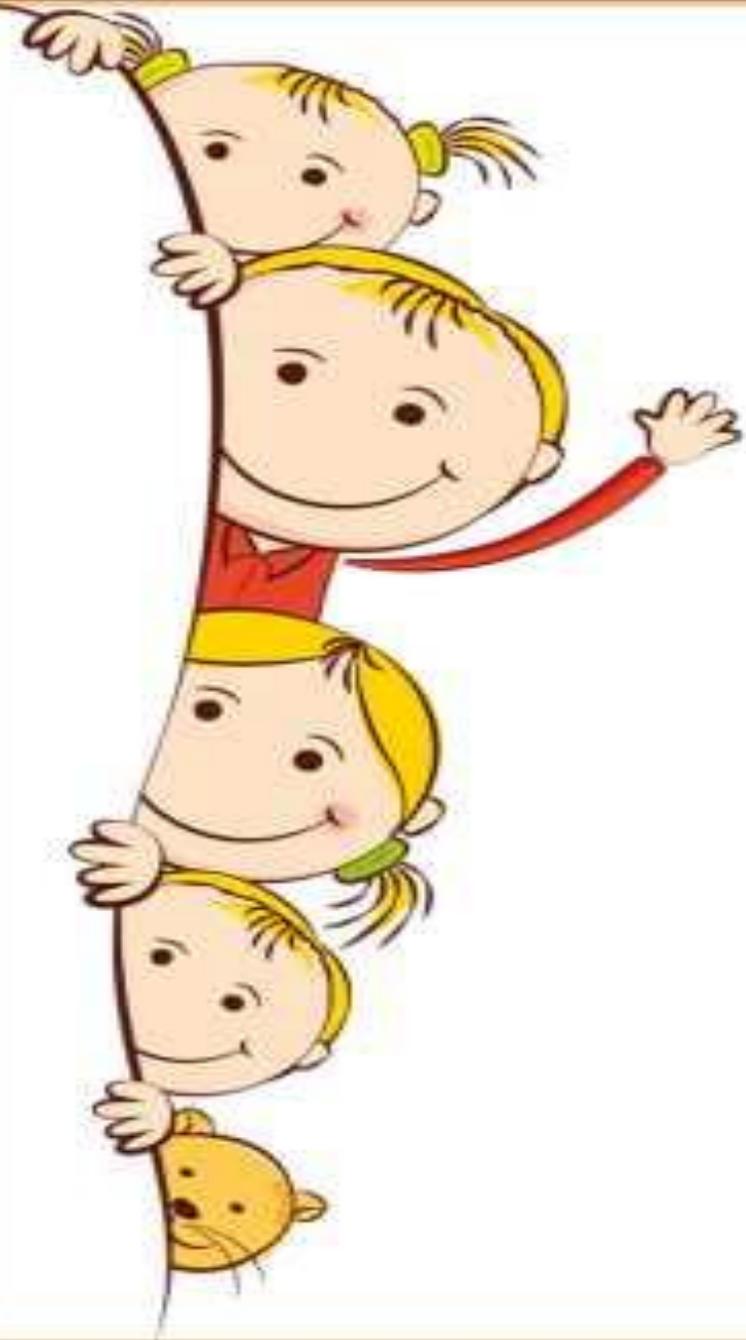
Если малыш **сам любит** дурачиться, но не подражает вам, то начинайте подражать ему перед зеркалом, **внося новое движения**. Как только он его освоит, можете задавать рисунок танца.

А всё таки как зарядка влияет  
на речь?





1. Ребёнок вас видит и за вами наблюдает. Наблюдая он учится отслеживать весь комплекс движений, а это формирование устойчивого внимания. **Фактически усидчивость))**
2. Расширяется **глагольный словарь**, он лучше понимает инструкции. Учится подчиняться командам. Далее и сам отлично раздаёт команды.
3. Развиваются **навыки моторного планирования**, а это начальная **предпосылка речи**.
4. Малыш учится **переключаться** с одного движения на другое, **синхронизировать** их и наоборот.
5. Зарядка **создаёт настроение**, эмоциональное включение, а это база для произвольных выкриков. **Поэтому не делайте её молча.**
6. Она **сплачивает**, что отлично **скажется на контакте** и она учит подчиняться коллективу, что очень способствует социализации.
7. Стихотворные упражнения подходят **для развития воображения.**



Вот такие преимущества есть в упражнениях для детей.

Зарядка не подразумевает тяжелых физических нагрузок - она служит для того, чтобы размять тело после сна.

**Будем прыгать, как лягушка**  
Будем прыгать, как лягушка,  
Чемпионка-попрыгушка.  
За прыжком – другой прыжок,  
Выше прыгаем, дружок!  
(Прыжки)



### **Бабочка**

Спал цветок и вдруг проснулся,  
(Туловище вправо, влево)  
Больше спать не захотел,  
(Туловище вперед, назад)  
Шевельнулся, потянулся,  
(Руки вверх, потянуться)  
Взвился вверх и полетел.  
(Руки вверх, вправо, влево)  
Солнце утром лишь проснется,  
Бабочка кружит и вьется.  
(Покружиться)



**А в лесу растёт черника**  
А в лесу растёт черника,  
Земляника, голубика,  
Чтобы ягоду сорвать,  
Надо глубже присесть,  
(Приседания)  
Нагулялся я в лесу,  
Корзинку с ягодой несу.  
(Нодьба на месте)



**А сейчас мы с вами, дети**

А сейчас мы с вами, дети,  
Улетаем на ракете.

На носки поднимись,  
А потом руки вниз.

Раз, два, три, четыре —

Вот летит ракета ввысь!

(1–2 — стойка на носках, руки вверх, ладони образуют «купол ракеты»; 3–4 — основная стойка)



### **Белки**

Белки прыгают по веткам,  
Прыг да скок, прыг да скок!

Забираются нередко  
Высоко, высоко!

(Прыжки на месте)



### **Будем в классики играть**

Будем в классики играть,  
На одной ноге скакать.

А теперь ещё немножко  
На другой поскачем ножке.

(Прыжки на одной ножке)



## Будем прыгать и скакать!

Раз, два, три, четыре, пять!

Будем прыгать и скакать! (Прыжки на месте)

Наклонился правый бок. (Наклоны туловища влево-вправо)

Раз, два, три.

Наклонился левый бок.

Раз, два, три.

А сейчас поднимем ручки (Руки вверх)

И дотянемся до тучки.

Сядем на дорожку, (Присели на пол)

Разомнем мы ножки.

Согнем правую ножку, (Сгибаем ноги в колене)

Раз, два, три!

Согнем левую ножку,

Раз, два, три.

Ноги высоко подняли (Подняли ноги вверх)

И немного подержали.

Головою покачали (Движения головой)

И все дружно вместе встали. (Встали)



Дерзайте и у Вас всё  
получится!