



«Маленькие волшебники»

Упражнения для усиления аппетита у детей

1. «Поймай солнечного зайчика»

Ребенку необходимо встать прямо, расслабить все мышцы. Вытянуть руки вперед (необходимо держать их на высоте груди, внутренней стороной вверх), и сделать глубокий вдох, почувствовать, как воздух наполняется во все тело - во время вдоха. Энергично сжать руки в кулаки и быстро опустите их вниз. При выполнении этого движения, медленно выдыхайте воздух носом.

2. **«Подышим носиком»** Дошкольник должен сделать глубокий вдох, закрыть пальцем правую ноздрю носа, и выдыхать воздух небольшими порциями, пока не закончится воздух. Затем закрыть левую ноздрю и выдыхать воздух через правую. Повтор упражнения 4-5 раз для каждой ноздри.

(Это упражнение дает лучшие результаты, если его выполнять в полдень, перед едой)

3. **«Спящий Буратино»** Ребенок стоит прямо. Вдыхает немного воздуха и в это время начинает немного наклоняться вперед. Затем медленно, небольшими порциями выдыхает воздух. Не меняя положения, немного сгибает ноги в коленях. Затем выпрямляет тело, сделав при этом глубокий вдох. Повтор упражнения 3-4 раза.

(Это упражнение необходимо для ускорения метаболизма в организме, его лучше всего делать перед обедом или ужином)

4. **«Надуваем и спускаем мячик»** Ребенок садится на стул с прямой спинкой, складывает руки на грудную клетку. Взрослый говорит при этом ребенку: «Представь, что ты надуваешь мячик, который находится внутри тебя». Ребенок глубоко вдыхает воздух через нос, обращает при этом внимание на грудную клетку. Затем медленно выдыхает воздух, также через нос, при этом чувствует, как сокращается «Мячик» (желудок).

Опять вдохните воздух, но выдыхайте его небольшими порциями (около 10 небольших выдохов), пока не почувствуете, что легкие опустели. Затем расслабьте мышцы живота и сделайте глубокий вдох. Теперь снова «порциями» выдохните воздух. Повторите данное упражнение шесть раз.

Такое упражнение лучше сделать до обеда, это поможет расслабить Ваш желудок, и пища будет переварена быстрее.

5. «Заведем свой будильник»

Взрослый предлагает ребенку «завести свой будильник». Круговыми движениями по своему животу ребенок заводит свой «будильник». Затем, будильник начинает звенеть:

«Дзынь- дзынь» - ребенок нажимает на кнопку, которая находится на голове.