

## Консультация для родителей "Зарядка - это весело"

Личный пример родителей для ребёнка убедительнее всяких аргументов, и лучший способ привить крохе любовь к физкультуре - заниматься ею вместе с ним!

Малыши обладают удивительным качеством: они подсознательно запоминают слова и поступки взрослых, даже копируют выражение лица. Это можно с успехом использовать для развития у крохи вкуса к физической культуре. Предлагаемые упражнения не представляют для взрослого человека особой сложности. Если ваши движения поначалу будут не слишком изящны, не комплексуйте, и, поверьте, у вас всё получится! А кроха, ежедневно видя перед собой энергичную и весёлую маму, учится верить в себя и быть оптимистом, это уже немало! Очень важен эмоциональный фон занятий. Учтите, что у малыша свои критерии в оценке любого дела: понравилось или не понравилось, было весело или скучно, получалось или нет. Для него важна и ваша оценка. Если мама сказала: "Молодец, у тебя всё получится", - значит, так оно и есть!

- ✓ В непринуждённой обстановке любое дело - в удовольствие. Поэтому больше улыбайтесь и шутите.
- ✓ Хорошая музыка создаёт настроение и задаёт ритм движений.
- ✓ Важно, чтобы каждое движение кроха выполнял с удовольствием и без лишнего напряжения.
- ✓ Чаще хвалите вашего маленького спортсмена за успехи.

Старайтесь время от времени делать паузы, переключая внимание крохи на другие занятия.

1. Начните с простых приседаний. Старайтесь делать их одновременно, взявшись за руки. А затем представьте себя танцорами: приседая, выставляйте ногу вперёд с упором на пятку. Это не так легко! Зато у вас улучшаются координация движений и осанка, укрепляются мышцы брюшного пресса.
2. Сидя на мягкой подстилке, малыш сгибает ноги и обхватывает их руками. Затем перекачивается на спину и возвращается в исходное положение. Так ребёнок учится группироваться и мягко приземляться. А мама подстрахует его, держа за затылок.
3. Так здорово покачаться, держась за мамины руки. А тем временем кроха улучшает свою осанку, вырабатывает чувство равновесия, укрепляет мышцы спины и ног. Чтобы избежать травм при случайном падении, имеет смысл постелить на пол коврик.
4. Приятно, если удаётся запустить бумажный самолётик дальше, чем мама! Выполняя эти незамысловатые движения, кроха разрабатывает

плечевой пояс и улучшает координацию движений. Мамина задача при этом - следить, чтобы малыш правильно делал замах, а не бросал самолёт перед собой.

5. Мама и малыш сидят друг напротив друга, широко расставив ноги, и катают мяч. Освоив этот вариант, можно перейти к более сложному: у каждого - по мячу, и вы катаете их друг другу, стараясь, чтобы мячи не сталкивались. Следите за тем, чтобы малыш держал ножки прямыми. Ведь поглощённый игрой, он и не догадывается, что выполняет упражнение на растяжку!

