



### «Физкультура вместе с мамой»

Врачи утверждают: без движений ребенок не может вырасти здоровым. Движения развивают ребенка физически, умственно, эстетически и нравственно.

Как заинтересовать ребенка. Личный пример родителей – лучший способ привить ребенку любовь к физкультуре. Очень важен эмоциональный фон занятий. Если похвалила мама, значит все получилось здорово. Больше улыбайтесь и шутите. Включите хорошую музыку, она создает настроение и задает ритм.

Чем лучше мы научим детей радоваться движению, тем лучше подготовим их к самостоятельной жизни.

Ученые считают, что движение, это врожденная необходимая потребность человека. Поэтому занятия физкультурой имеют большое значение в развитии ребенка.

Упражнения дома, которые родители могут проводить дома с детьми:

1. Взять малыша за ручки и делать простые приседания. А затем представьте себя танцорами, приседая, выставляйте ногу вперед с упором на пятку. Это улучшает координацию движений и осанку.

2. Встать напротив малыша и катать мяч друг другу. Это упражнение доставляет большую радость ребенку и развивает плечевой пояс.

3. Сесть напротив малыша, широко расставив ноги, и катать мяч.

4. Мама становится на коврик рядом с ребенком. Она показывает имитационные движения, малыш повторяет их вслед за ней. Необходимо обращать внимание ребенка на то, что спину надо держать прямо, подбородок чуть приподнять, смотреть вперед.

5. «Мишка» - ходьба на внешней стороне стоп, руки согнуты в локтях, ладони вперед, пальцы рук широко расставлены.

6. «Гусь» - ходьба на пятках, руки в стороны-вниз.

7. «Лисичка» - плавная, мягкая ходьба, ступая с носка на всю ступню.

8. «Шагаем по дорожке» - ходьба вслед за мамой по кругу.

Очень интересный способ приучить ребенка делать зарядку — придумывать сказки. Главное при этом всячески подбадривать и хвалить его за малейшие успехи.

Упражнений не должно быть слишком много. Помним, главное в утренней гимнастике получить заряд бодрости и отличного настроения на предстоящий день.

Для начала пошагайте на месте. Поднимаем руки вверх — делаем глубокий вдох, опускаем руки — выдох. Повторим 6 раз.

Разминаем шею, качаем головой из стороны в сторону, как часы “тик-так”, “тик-так”, а потом вперед -назад. Тоже 6 раз.

Переходим к наклонам туловища. Руки на поясе. Покачаемся из стороны в сторону, затем вперед - назад, как Ванька-встанька. Повторим по 6 раз.

Превращаемся в мельницу и машем руками, поочередно касаясь носков то левой, то правой ноги. Повторим 6 раз.

Разминаем ноги, начинаем приседать. Повторим 5-6 раз.

- Теперь поднимаемся на носочки и тянемся руками до потолка (к солнышку).

И еще немаловажный момент, занятия утренней гимнастикой должны занимать минут 10, не больше. Как видите, заниматься зарядкой вместе с детьми совсем не сложно, а очень даже весело и интересно. Главное, что проведенное вместе время поможет развить гибкость и выносливость вас и ваших детей, а также укрепит здоровье.

Играйте, экспериментируйте!

