

Консультация для родителей «Физкультура вместе с мамой»



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

Ученые считают движение - врожденной жизненно необходимой потребностью человека. Полное удовлетворение ее особенно важно в раннем и дошкольном возрасте, когда формируются все основные системы и функции организма. 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.

Упражнения дома:

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 обруч друг другу*. Это упражнение доставляет большую радость ребенку и разрабатывает плечевой пояс.
3. Сесть напротив малыша, широко расставив ноги, и *катать мяч*. Потом перейти к более сложному – катанию двух мячей, чтобы мячи не сталкивались. Это упражнение на растяжку.
4. Мама становится на коврик рядом с ребенком. Она показывает *имитационные движения*, малыш повторяет их вслед за ней. Необходимо обращать внимание 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 толстому шнуру, ставя ногу серединой стоп на шнур.



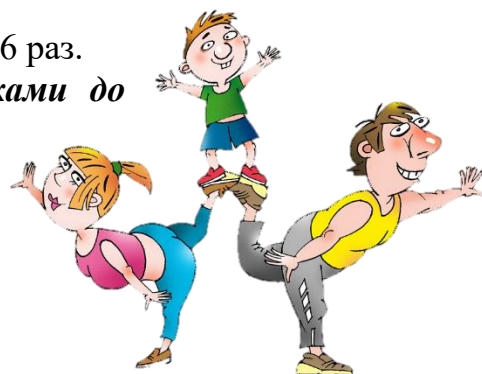
Очень интересный способ приучить ребенка делать зарядку — придумывать сказки.

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 10 раз.
- ! *Разминаем шею*, качаем головой из стороны в сторону, как часы “тик-так”, “тик-так”, а потом вперед -назад. Тоже 10 раз.
- ! *Переходим к наклонам туловища*. Руки на поясе. Покачаемся из стороны в сторону, затем вперед - назад, как Ванька-встанька. Повторим по 10 раз.

- ! Превращаемся в мельницу и *машем руками*, поочередно касаясь носков то левой, то правой ноги. Повторим 10 раз.
- ! Покрутим бедрами, сделаем “*восьмерку*”. По 5 раз.
- ! Разминаем ноги, *начинаем приседать*. Повторим 5-6 раз.
- ! Теперь поднимаемся на носочки и *тянемся руками до потолка*. Выше, еще выше! Молодцы!
- ! Теперь встряхнемся всем телом, как *мокрая собака* и можно бежать в ванную умываться. Зарядка окончена.



И еще немаловажный момент, занятия утренней гимнастикой должны занимать минут 10-15, 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.

А у вас, получается, делать зарядку вместе с детьми?

Играйте, экспериментируйте!