

# Консультация для родителей «ЗАРЯДКА – ЭТО ВЕСЕЛО»

Инструктор по физической культуре:  
Подколзина Светлана Владимировна



## Доброе утро!

# Консультация для родителей

## «ЗАРЯДКА – ЭТО ВЕСЕЛО»

Личный пример **родителей** для ребенка убедительнее всяких аргументов, и лучший способ привить ему 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, ничего страшного, и, поверьте, у вас все получится! А малыш, ежедневно видя перед собой энергичную и веселую маму или папу, учится верить в себя и быть оптимистом, это уже немало! **Очень важен эмоциональный фон занятий. Учтите, что у него 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(папа) сказала: *«Молодец, у тебя все получится»*, – значит, так оно и есть!

- В непринужденной обстановке любое дело – в удовольствие. Поэтому больше улыбайтесь и шутите.
- Хорошая музыка создает настроение и задает ритм движений.
- Важно, чтобы каждое движение он(она) выполнял с удовольствием и без лишнего напряжения.
- Чаще хвалите вашего маленького спортсмена за успехи.
- Старайтесь время от времени делать паузы, переключая его внимание на другие занятия.

1. Начните с простых приседаний. Старайтесь делать их одновременно, взявшись за руки. А затем представьте себя танцорами: приседая, выставьте ногу вперед 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 ребенок учится группироваться и мягко приземляться. А мама подстрахует его, держа за затылок.

3. Так здорово покачаться, держась за мамины руки. А тем временем ребенок 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 удастся запустить бумажный самолетик дальше, чем мама(папа)! Выполняя эти незамысловатые движения, кроха разрабатывает плечевой пояс и улучшает координацию движений. Мамина(папина) задача при этом – следить, чтобы малыш правильно делал замах, а не бросал самолет перед собой.

5. Мама(папа) 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 поглощенный игрой, он и не догадывается, что выполняет упражнение на растяжку!

