Зарядка – это весело!!!

Личный пример родителей для ребенка убедительнее всяких аргументов, и лучший способ привить крохе любовь к физкультуре - заняться 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 все получится! А кроха, ежедневно видя перед собой энергичную и веселую 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 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 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 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 перекатывается 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 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 удается запустить бумажный самолетик 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 самолет 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 поглощенный игрой, он и не догадывается, что выполняет упражнение на растяжку!

**ТРЕУГОЛЬНИК**

Исходное положение: лежа на спине, соприкасаясь головами, держась за руки.Поднять прямые ноги вверх, коснуться носками ног носки ног партнера.

**ТАЧКА**

Исходное положение: ребенок лежит животом в низ с упором на ладони.Взрослый берет «тачку» за ноги и «везет» ее вперед. Ребенок передвигается на руках.

**ОТЖИМАНИЕ**

Исходное положение: взрослый стоит на четвереньках, ребенок укладывает ноги на спину взрослому, прямыми руками опирается в пол. Выполняет отжимание.

**ХОДУЛИ**

Исходное положение:ребенок стопыставит на ноги взрослому (спиной или лицом к взрослому), взрослый держит ребенка за руки.

Передвигаться по квартире любым способом (боком, спиной вперед и т.д.)

**КАРУСЕЛЬ**

Поднять ребенка и покружить вправо и влево.