Зарядка – это весело!

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

Дети обладают удивительным качеством: они подсозна­тельно запоминают слова и поступки взрослых, даже копируют выражение лица. Это можно с успехом использовать для разви­тия у ребёнка 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 ребёнок, 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 ребёнок 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!