**«ЗАРЯДКА – ЭТО ЗДОРОВО!»**

***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 комплектуйте, 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.

***Несколько простых упражнения для малыша его родителей***
**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!



БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

Приготовила:

Инструктор по физической культуре Эзау Г.А.