

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

ЗАРЯДКА - ЭТО
ВЕСЕЛО!

ЗАКАЛЯЙСЯ,
МАЛЫШ!



● Полезные привычки для здоровья на личном примере мам и пап

Личный пример родителей для ребенка убедительнее всяких аргументов, и лучший способ привить крохе 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. 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!**



3. 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.



4. 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.
5. Приятно, если удастся запустить бумажный самолетик дальше, чем мама! Выполняя эти незамысловатые движения, ребенок разрабатывает плечевой пояс и улучшает координацию движений. Мамина задача при этом – следить, чтобы малыш правильно делал замах, а не бросал самолет перед собой.



МАМЫ И ПАПЫ, делая утреннюю гимнастику вместе с ребенком

ПОМНИТЕ!

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.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ЗАРЯДКИ

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. 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!