

Зарядка - это весело!

Личный пример родителей для ребенка убедительнее всяких аргументов, и лучший способ привить крохе любовь к физкультуре – заниматься зарядкой 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 комплекуйте, 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, получилось или нет. Для него важна и ваша оценка. Если мама сказала: «Молодец, у тебя все получится», - значит, так оно и есть.

- **Чаще хвалите маленького спортсмена.**
- **В непринужденной обстановке любое дело – в удовольствии. Поэтому чаще улыбайтесь и шутите.**
- **Хорошая музыка создает настроение и задает ритм движений.**
- **Важно, чтобы каждое движение кроха выполнял с удовольствием и без лишнего напряжения.**
- **Старайтесь время от времени делать паузы, переключая внимание ребенка 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 улучшается 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. Приятно, если удастся 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.

4. Сесть напротив друг друга, широко расставив ноги, и катать 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!