

На зарядку вместе с мамой, вместе с папой.

Личный пример родителей для ребенка убедительнее всяких аргументов, и лучший способ привить крохе любовь к физкультуре - заниматься 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 ребенка желания заниматься физической культурой. Предлагаемые упражнения не представляют для взрослого человека особой сложности. Ваши дети ежедневно видя перед собой энергичных, веселых родителей, научатся верить в себя и быть оптимистами, это уже немало!

Очень важен эмоциональный фон занятий. Учтите, что у ребенка 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 ребенок выполнял с удовольствием и без лишнего напряжения.

- Чаще хвалите вашего маленького спортсмена за успехи.

- Старайтесь время от времени делать паузы, переключая внимание на другие занятия.

Упражнения

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. У вас улучшаются координация движений и осанка, укрепляются мышцы брюшного пресса.

2. Сидя на мягкой подстилке, маленький спортсмен сгибает ноги и обхватывает их руками. Затем перекачивается на спину и возвращается в исходное положение.

Так он учится группироваться и мягко приземляться. А мама подстрахует его, держа за затылок.

3. Так здорово покачаться, держась за мамины руки! А тем временем он 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 удастся запустить бумажный самолетик дальше, чем мама! Выполняя эти незамысловатые движения, кроха развивает плечевой пояс и улучшает координацию движений. Задача взрослых при этом - следить, чтобы малыш правильно делал замах, а не бросал самолет перед собой.

5. Взрослый и ребенок 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 мячи друг другу, стараясь, чтобы мячи не сталкивались. Следите за тем, чтобы ребенок держал ноги прямыми. Ведь увлеченный игрой, он и не догадывается, что выполняет упражнение на растяжку.

