

Консультация для родителей «Физкультура вместе с мамой»

Чем лучше мы научим детей радоваться движению, тем лучше подготовим их к самостоятельной жизни!

Ученые считают:

Движение врожденной жизненно необходимой потребностью человека. Полное удовлетворение ее особенно важно в раннем и дошкольном возрасте, когда формируются все основные системы и функции организма.

Врачи утверждают:

Без движений ребенок не может вырасти здоровым. Движения развивают ребенка физически, умственно, эстетически и нравственно. Как заинтересовать ребенка. Личный пример родителей – лучший способ привить ребенку любовь к физкультуре. Очень важен эмоциональный фон занятий. Если похвалила мама, значит все получилось здорово! Больше улыбайтесь и шутите! Включите хорошую музыку, она создает настроение и задает ритм.

Упражнения дома:

Взять малыша за ручки и делать простые приседания. А затем представьте себя танцорами, приседая, выставляйте ногу вперед с упором на пятку.

Это улучшает координацию движений и осанку.

Встать напротив малыша и катать обруч друг другу.

Это упражнение доставляет большую радость ребенку и разрабатывает плечевой пояс.



Сесть напротив малыша, широко расставив ноги, и катать мяч. Потом перейти к более сложному – катанию двух мячей, чтобы мячи не сталкивались.

Это упражнение на растяжку.



Мама становится на коврик рядом с ребенком.

Она показывает имитационные движения, малыш повторяет их вслед за ней.

Необходимо обращать внимание ребенка на то, что спину надо держать прямо, подбородок чуть приподнять, смотреть вперед.

1. «Мишка» - ходьба на внешней стороне стоп,

руки согнуты в локтях, ладони вперед, пальцы рук широко расставлены.

6. «Гусь» - ходьба на пятках, руки в стороны-вниз.

7. «Лисичка» - плавная, мягкая ходьба, ступая с носка на всю ступню.

8. «Шагаем по дорожке» - ходьба вслед за мамой по толстому шнуру, ставя ногу серединой стоп на шнур.



Очень интересный способ приучить ребенка делать зарядку — придумывать сказки. Главное при этом всячески подбадривать и хвалить его за малейшие успехи.

Упражнений не должно быть слишком много. Помним, главное в утренней гимнастике получить заряд бодрости и отличного настроения на предстоящий день!

Играйте, экспериментируйте!