 **ЗАРЯДКА – ЭТО ВЕСЕЛО**

**Померанцева**

**Ольга Александровна**

**Инструктор по физической культуре**

 **МДОУ «МДСКВ»**

**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 комплексуйте, и, поверьте, у вас все получится!***

 **А кроха, ежедневно видя перед собой энергичную и веселую маму или папу, или обоих родителей, учится верить в себя и быть оптимистом, это уже немало!**

***Очень важен эмоциональный фон занятий!***

**Вы должны знать, что у малыша свои критерии в оценке любого дела:**

* **понравилось или не понравилось;**
* **было весело или скучно;**
* **получалось или нет.**

**Для него важна 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.***
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!**



**Желаем Вам успехов!**