

Консультация для родителей.  
*«На зарядку вместе с мамой»*



Подготовила инструктор по ф.к.  
Зубричева А.Г.

01.11.2023

г.Краснодар

*Помните, как поется в песне про маленьких непосед: «...А у меня внутри вечный двигатель, вечный бегатель, вечный прыгатель...».*

*Но несмотря на это, сегодня большинству детей не хватает физической активности. И не удивительно, ведь раньше дети проводили все своё свободное время на улице – бегая, прыгая, играя в «салочки» и «колдунчики», лазая по деревьям. Теперь же больше внимания уделяется интеллектуальным занятиям, а физическим нагрузкам и прогулкам остается, увы, совсем немного. Недостаток физических упражнений может сказаться на здоровье детей, если не сейчас, то в дальнейшем.*

*Как же привлечь детей к занятиям физкультурой в домашних условиях?*

*Конечно, в первую очередь, мама (а желательно еще и папа) должны стать непосредственными участниками этих занятий.*

*Во-вторых, учитывая то, что все дети любят веселиться, нужно включить в эти занятия привлекательный фактор.*

*В-третьих, использовать с ребенком разнообразные игры, которые поднимут ваш и его уровень энергии.*

*Предлагаем вам несколько совместных спортивных игр для мамы и ребенка (3-7 лет).*

*Перед их началом желательно сделать небольшую подготовительную разминку, которая настроит организм на «спортивный» лад. С этой целью выполните упражнения для «разогрева» мышц шеи, плечевого пояса, груди, спины, живота, рук и ног. В конце можно провести дыхательную гимнастику, дабы помочь организму вернуться в спокойное состояние. После разминки приступайте к выполнению основной части занятия. Для начала выберите 3-5 упражнений, которые вы будете выполнять в этот день, а затем постепенно добавляйте новые, заменяя отработанные.*

*Каждое упражнение повторяется 5-8 раз.*

***«Над пропастью».** Сядьте на стул, поставьте себе на колени малыша лицом к вам и возьмите его за руки. Скажите ребенку, что ему нужно пройти по двум шатающимся мостикам над глубокой ямой и постараться не упасть в неё. Теперь, то разводите свои колени в стороны, то снова сводите их вместе. Малыш будет двигаться вместе с вашими ногами, стараясь сохранить равновесие и не свалиться с «мостов».*

***Игра «Растяжка для мамы».** Сядьте на пол, согнув ноги в коленях и соединив ступни. Возьмите малыша за руки. Он осторожно становится ногами на ваши колени и тихонечко подпрыгивает на них, прижимая их все ниже и ниже к полу.*

***Игра «Я выше».** Встаньте напротив друг друга и возьмитесь за руки.*

*По-очереди подпрыгивайте вверх – то мама, то ребенок, то мама, то ребенок. При этом тот, кто подпрыгивает, говорит: «Я выше», а другой в свою очередь отвечает: «Нет, я выше» и т.д. Игра «Я ниже». Встаньте напротив друг друга и возьмитесь за руки. По-очереди приседайте вниз: то мама приседает, а когда встает – ребенок. При этом тот, кто приседает, говорит: «Я ниже», а другой в свою очередь отвечает: «Нет, я ниже» и т.д.*

***Игра «Цапля».** Предложите ребенку попробовать себя в роли цапель. Встаньте напротив друг друга и возьмитесь за руки. Одновременно с малышом поднимите и согните в колене по одной ноге и вместе так постоит, поддерживая друг друга.*

***Игра «Ласточка».** Предложите ребенку «полетать», как ласточки. Встаньте напротив друг друга и возьмитесь за руки. Затем одновременно с малышом наклоните туловище вперед, а одну ногу отведите назад, чтобы получились две «ласточки».*