

Подготовил: Шуличенко И.М.

Физ. инструктор

Консультация для родителей «Физкультура вместе с мамой»

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:

1. 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.

2. Встать напротив малыша и катать обруч друг другу. Это упражнение доставляет большую радость ребенку и разрабатывает плечевой пояс.

3. 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.

4. 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.

«Мишка» - ходьба на внешней стороне стоп, руки согнуты в локтях, ладони вперед, пальцы рук широко расставлены.

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

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

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

Активный интерес к физическим упражнениям пробуждают у детей разнообразные игрушки и предметы: мячи, обручи, скакалки, кубики, санки, лыжи, качели, велосипед и т. д.