



## Физкультура вместе с мамой

Врачи утверждают: без движений ребёнок не может вырасти здоровым. Движения развивают ребёнка физически, умственно, эстетически и нравственно.

Как заинтересовать ребёнка. Личный пример родителей – лучший способ привить ребёнку любовь к физкультуре. Очень важен эмоциональный фон занятий. Если похвалила мама, значит все получилось здорово. Больше улыбайтесь и шутите.

Включите хорошую музыку, она создаёт настроение и задаёт ритм.

### Упражнения дома:

1. Взять малыша за ручки и делать простые приседания. А затем представьте себя танцорами, приседая, выставляйте ногу вперёд с упором на пятку. Это улучшает координацию движений и осанку.

2. Встать напротив малыша и катать обруч друг другу. Это упражнение доставляет большую радость ребёнку 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 ребёнком. Она показывает имитационные движения, малыш повторяет их вслед за ней. Необходимо обращать внимание ребёнка на то, что спину надо держать прямо, подбородок чуть приподнять, смотреть вперёд.

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

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

**Играйте, экспериментируйте!**