

**Уважаемые родители!  
Желаем вам подружиться с физкультурой!**



**Пусть дети станут здоровыми и крепкими!  
Мамы и папы – красивыми и подтянутыми!  
Бабушки и дедушки молодыми на долгие-долгие годы!**

(советы инструктора физкультуры ГБДОУ №112 Козиной С.В.)

Возможность включать в распорядок дня совместные занятия одного из родителей с ребенком существует почти всегда. Рекомендую папам это ответственное занятие взять на себя. Необходимо уделить ребенку ежедневно хотя бы несколько минут. Постарайтесь определить оптимальное время дня для занятий в режиме вашей семьи и затем придерживайтесь его. Прежде всего, следует соблюдать принцип систематичности, чтобы ребенок постепенно привыкал к занятиям, чтобы они стали для него ежедневной потребностью.

Продолжительность занятий родителей с ребенком различна, она зависит от возраста ребенка, от наличия свободного времени.

Утренние занятия обладают тем преимуществом, что сразу после сна «разминаются» мышцы тела, улучшается кровообращение в тканях. Во время зарядки выполняются легкие и уже знакомые упражнения. Продолжительность утренних занятий не более 5-10 минут.

Упражнения перед ужином – наиболее частая форма совместных занятий, так как родители, как правило, дома и хотя бы один из них может заниматься с ребенком. В этот период есть время для упражнений, формирующих правильную осанку.

После ужина заниматься с детьми физкультурой не рекомендуется: интенсивная двигательная деятельность после еды вредна (это касается любого времени суток), а кроме того, после физических упражнений дети трудно засыпают.

### ***Как заинтересовать ребенка заниматься физкультурой.***

Здорового ребенка не нужно заставлять заниматься физкультурой – он сам нуждается в движении и охотно выполняет все новые и новые задания. Ни в коем случае не следует принуждать ребенка к выполнению того или иного движения или превращать занятие в скучный урок. Прекрасно, если вы ободрите ребенка похвалой, удивитесь тому, какой он крепкий, ловкий, сильный, сколько он уже умеет. Пробудить у ребенка интерес к занятиям, поможет также демонстрация его умений перед остальными членами семьи или его сверстниками. Так постепенно у ребенка развивается уверенность в своих силах и стремление упражняться дальше, осваивать новые, более сложные движения. Старшим дошкольникам кроме похвал, поощрением для них может служить и убедительное объяснение, почему так необходимо заниматься физкультурой: чтобы он не был похож на медвежонка, чтобы его не перегоняли другие дети, чтобы он скорее научился плавать, чтобы у него была правильная красивая осанка и мягкая походка.

## **СОВМЕСТНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ С МАМОЙ ИЛИ ПАПКОЙ.**

Перед комплексом выполнить ходьбу: на носках, на пятках, высоко поднимая колени;(руки на поясе). (профилактика плоскостопия).

### **«Улыбнись солнышку»№1.**

И.п. -Ребенок и взрослый стоят напротив друг друга, держась за руки.

1.Поднимаем руки вверх, ребенок встает на носки. 2.И.п. (6-8 раз) (укрепление мышцы спины, развитие подвижности в плечевых суставах)

### **«Сохрани равновесие». №2.**

И.п. -Ребенок и взрослый стоят напротив друг друга, держась за руки.

1.Поднимаем руки вверх, отводим правую ногу назад на носок.  
2. И.п. 3.левая назад на носок. 4.- и.п. (8 раз) (укрепляем мышцы ягодиц, тренируем вестибулярный аппарат).

### **«БОРЦЫ» №3.**

Пара стоит лицом к друг другу, выставив одну ногу вперед, опираясь на ладони партнера. С напряжением поочередно руки партнеров сгибаются и разгибаются.( партнеры мерются силой). Ребенок ощущает радость, азарт, собственную силу, влияние взрослого (особенно важно для мальчиков). (Укрепляем мышцы рук).

### **«ЧАСЫ» №4.**

Взрослый и ребенок стоят лицом к другу. Руки ребенка на талии мамы, руки мамы на плечах ребенка.

1.Наклон вправо. 2. и.п. 3.Наклон влево. 4.и.п.  
(тренировка внимания, укрепление косых мышц брюшного пресса)

### **«КАЧЕЛИ» .№5**

И.п. -Ребенок и взрослый стоят напротив друг друга, держась за руки

1.Присед мамы, ребенок стоит. 2.и.п. 3.Присед ребенка. 4. и.п.  
(укрепление мышц ног)

## «МОСТИК» .№6.

И.п. Взрослый принимает положение «упор лежа».

- 1.Ребенок проползает на животе под «мостиком».
- 2.И.п. Ребенок принимает положение «упор лежа».
- 3.Взрослый прокатывает мяч под «мостиком». (5-6 раз)

## «ЛОДОЧКА» .№7.

Взрослый и ребенок сидят друг напротив друг друга взявшись за руки. Ноги разведены в стороны. Стопы ребенка упираются в ноги взрослого.

- 1.Ребенок наклоняется назад, взрослый наклоняется вперед.
  - 2.и.п.
  - 3.Взрослый наклоняется назад, ребенок наклоняется вперед.
  - 4.и.п.
- (ноги не сгибать) (развитие гибкости, укрепление мышц брюшного пресса)

## «ТАЧКА» .№8.

И.П. ребенок принимает «упор лежа», взрослый берет ребенка за голеностопные суставы и приподнимает. Первый начинает движение на руках,  
Второй идет за ним, поддерживая его ноги.

