

Консультация для родителей «Весёлая физкультура в семье»

Родители дома часто отдают предпочтение организации спокойных занятий (*рисование, чтение книг, просмотр телепередач, компьютерные игры*). Уделяя большое внимание эстетике своей квартиры, многие взрослые не находят дома место для ребёнка, с его неуёмной энергией. Не каждый сможет дома разместить спортивный комплекс. Но весёлой физкультурой можно заниматься, не имея под рукой тренажеров.

Знакомьтесь с зарядкой, которую можно сделать в паре с мамой, папой, братом, сестрой и даже с бабушкой и дедушкой.

ПОТЯНУЛИСЬ

И.п.: стоя лицом друг другу на очень близком расстоянии, держимся за руки, ноги вместе. Подняться на носки, руки через стороны вверх – немного «*потянуть*» ребёнка. От пола ноги не отрывать.

ПОСМОТРИ В ОКОШКО

И.п.: стоя спиной друг другу на расстоянии шага, руки на поясе, ноги шире плеч. Наклониться вниз – увидеть лицо партнера. Ноги в коленях не сгибать.

ХОДУЛИ

И.п.: поставить ребёнка на свои ноги, развернув его спиной к себе, удерживать за руки. Прогуливаться по комнате, не спуская ребенка со своих ног. Поменяйте исходное положение – разверните ребёнка лицом к себе, походите в разных направлениях и разным способом: приставным шагом... экспериментируйте!

КАЧЕЛИ

И.п.: стоя лицом друг к другу на расстоянии шага, ноги вместе, держимся за руки. Поочередное приседание. Выполняем дружно (*ждем пока партнер не встанет*) и весело!

КАРУСЕЛЬ

И.п.: ребёнка развернуть спиной к себе. Приподнять ребёнка, обхватив его – покружить влево и вправо. Не переусердствуйте! Может закружиться голова. После упражнения подстрахуйте своего дитя.

ТЯНИ – ТОЛКАЙ

И.п.: сидя на полу спиной друг к другу. Ребёнок выполняет наклон вперед, взрослый наклон назад, укладываясь ему на спину. Дружно потолкались. Ноги в коленях желательнее не сгибать.

ЛОДКА

И.п.: сидя на полу лицом друг другу, прямые ноги шире плеч, руки сомкнуты. Наклоны вперед и назад (*гребем веслами*). Ноги в коленях не сгибать, выполнять упражнение плавно без рывков.

ДОМИК

И.п.: лёжа на спине, соприкасаясь головами, держась за руки. Поднять прямые ноги вверх, коснуться носками ног партнера.

БРЁВНЫШКО

И.п.: лёжа на животе лицом друг к другу, взявшись за руки. Не размыкая рук, прокатываться вправо – влево. Делать упражнение одновременно.

ТАЧКА

И.п.: ребёнок лежит на животе с упором на ладони. Взрослый берет ребёнка за щиколотки, ребёнок приподнимается на руках и идет вперед, взрослый удерживает ноги. После окончания упражнения ребёнка аккуратно опустить на пол.

ОТЖИМАЕМСЯ

И.п.: взрослый стоит на четвереньках, а ребёнок укладывается коленями на спину взрослому и опирается прямыми руками в пол. И весело отжимается.

ПОКАТАЕМСЯ – упражнение выполняется всей **семьей**

И.п.: все члены **семьи** (*чем больше, тем лучше*) укладываются на живот плотно друг к другу, ребенок укладывается сверху. Все члены **семьи** начинают одновременно выполнять упражнение бревнышко, а ребенок прокатывается вперед.

Каждое упражнение выполняем 6 – 8 раз.

Попробуйте сами придумать вместе со своим ребенком как можно больше новых упражнений! (можно добавить предмет мяч, палку и т. д., сюжет)

ЗДОРОВЬЯ И УДАЧИ В ТВОРЧЕСТВЕ!