**Консультация для родителей**

**«Весёлая физкультура в семье»**

Р**одители** 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 установить спортивный комплекс. Но **весёлой физкультурой можно заниматься,** не имея под рукой тренажеров.

Упражнения, которые 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 желательно 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 упирается 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 вперёд.

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!***