

Поддерживайте интерес ребенка к занятиям физической культурой.



Упражнение первое.

Встаньте лицом к ребенку и возьмите его за руки. Присядьте. Потом упражнение можно усложнить: во время приседания выставляем ногу вперед с упором на пятку. На самом деле, это не так уж легко. Это упражнение улучшает координацию движений и осанку, укрепляет мышцы пресса.

Упражнение второе.

Акробатический этюд.

Сидя на коврик, предложите ребенку согнуть ноги, прижать колени к груди и обхватить их руками. Потом начинаем перекатываться на спину и возвращаться в исходное положение. А вы придержите его за затылок. Это упражнение учит группироваться и мягко приземляться.

Упражнение третье.

Летчик.

Из бумаги делаем самолетик и начинаем их запускать. Задача для малыша: бросить дальше, чем родитель. Взрослый должен следить, чтобы малыш правильно замахивался, а не кидал самолетик прямо перед собой. Можно придумать еще массу совместных упражнений.

Получайте удовольствие от общения со своим ребенком и будьте здоровы.



**МБДОУ «Детский сад №12 «Буратино»
Консультационный центр
«Первые шаги»**

**Как заинтересовать
ребенка занятиями
физкультурой**



Консультант, инструктор по физической культуре: Муртазина Раиля Азатовна

**Здорового ребёнка не нужно
заставлять заниматься
физкультурой - он сам
нуждается в движении и охотно
выполняет все новые и новые
задания.**

В начале второго года жизни большинство детей начинают самостоятельно ходить, учиться карабкаться, пролезать, нагибаться, тянуться, прыгать. Ребёнок неутомим в своих физических тренировках! Родители, которые поневоле вынуждены принимать активное участие в совершенствовании спортивной формы малыша, порой устают быстрее, чем он сам. Ребёнка начинают привлекать горки, качели, мячи и другие спортивные снаряды - ему хочется скорее их опробовать. Не запрещайте малышу активно двигаться! Подвижный ребёнок, как правило, более любознательный.

Дети 3-го года жизни еще не испытывают потребности учиться в буквальном смысле слова. В связи с этим занятия должны проходить в виде игры. Постепенно вовлекайте ребенка во все новые игры и забавы, чтобы ребенок закрепил изученные движения. Прекрасно, если вы ободрите ребенка похвалой, удивитесь тому, какой он крепкий, ловкий, сильный, сколько он

уже умеет.

Активный интерес к физическим упражнениям пробуждают у детей разнообразные игрушки и предметы, которые имеются в доме (мячи, обручи, круги, кегли, скакалки, кубики, а также санки, лыжи, надувные игрушки, качели, лесенки). Дети, которые лишены таких игрушек, имеют, естественно, меньший двигательный опыт, а потому и менее ловки и проворны, менее подвижны и смелы, у них замедленная реакция. Ребенку нужно предоставить возможность что-нибудь катать, бросать, брать предметы разных величин, формы и цвета, безопасно лазать, взбираться по лестнице, качаться и т. п.

ПОМНИТЕ! чем лучше вы научите ребенка радоваться движению и пребыванию на природе, тем лучше подготовите его к самостоятельной жизни.



Зарядка - это весело!

Очень важен эмоциональный фон занятий. Учтите, что у малыша свои критерии в оценке любого дела: понравилось или не понравилось, было весело или скучно, получалось или нет. Для него важна и ваша оценка. Если мама сказала: «Молодец, у тебя все получится», - значит, так оно и есть!

• В непринужденной обстановке любое дело - в удовольствие. Поэтому больше улыбайтесь и шутите.

- Хорошая музыка создает настроение и задает ритм движений.
- Важно, чтобы каждое движение кроха выполнял с удовольствием и без лишнего напряжения.
- Старайтесь время от времени делать паузы, переключая внимание крохи на другие занятия.

