

Чем лучше мы научим детей радоваться движению, тем лучше подготовим их к самостоятельной жизни!



Без движений ребенок не может вырасти здоровым. Движения развивают ребенка физически, умственно, эстетически и нравственно. Как заинтересовать ребенка. Личный пример родителей – лучший способ привить ребенку любовь к физкультуре. Очень важен эмоциональный фон занятий. Если похвалила мама, похвалил папа, значит все получилось здорово! Больше улыбайтесь и шутите! Включите хорошую музыку, она создает настроение и задает ритм.

Упражнения дома:

1. Игровое упражнение «Быстро возьми!»

Ребенок ходит по комнате, можно вокруг предметов (например, разложенные игрушки, может быть кубики и т.д.). И на команду родителя «Быстро возьми!» ребенок должен быстро взять игрушку (кубик). Мама и папа могут присоединиться к ребенку. Двигаться вместе с ним. В таком случае игрушек должно быть меньше, чем количество участников. Повторить 2-3- раза.

2. Общеразвивающие упражнения.

Если дома есть мяч, то ребенок берет мячик (маленький). Если нет - то любую игрушку небольшого размера. (родители могут присоединиться к своему ребенку, и выполнять упражнения вместе с ним)

1.И.П. -мяч в правой руке. На счет 1-разводим руки в стороны. На 2-сгибаем руки в локтях и передаем мячик за головой в левую руку. На 3 – руки в стороны. На 4-исходное положение.

2.И.П. – стойка на коленях, сидя на пятках, мячик в правой руке. На 1-2 -прокатить мяч вправо, наклонив туловище вправо. На 3-4 – вернуться в И.П. то же самое повторить влево.

3.И.П. – основная стойка. Мяч в правой руке. прыжки попеременно на правой и левой ноге на счет 1-8 (по 2 прыжка на одной ноге, и 2 на другой).

4. если позволяет помещение, то следующее упражнение такое – перебрасывание мяча друг другу (ребенок-маме, мама -папе, папа-ребенку)

3. Игра малой подвижности «Пять имен»

Ребенок и родители становятся на одну линию старта. И делая по очереди 5 шагов вперед (до линии финиша) называют имена (или мальчиков, или девочек, или 5 домашних животных, или 5 диких животных, или 5 предметов быта и т.д.). Основное правило - называть имена без малейшей ошибки, без запинки, без промедления, не нарушая ритма. Кто ошибся, тот возвращается на место, на линию старта. Кто больше сможет назвать имен, тот выиграл.