

Физкультура с ребенком дома.

Здравствуйтесь, дорогие родители. Сегодня я расскажу вам как начать заниматься физкультурой с ребенком дома.

Личный пример родителей для ребенка убедительнее всяких аргументов, и лучший способ привить крохе любовь к физкультуре – заняться ею вместе с ним!

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. Очень важен эмоциональный фон занятий. Чаще хвалите вашего маленького спортсмена за успехи. 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!

Старайтесь время от времени делать паузы, переключая внимание крохи на другие занятия.

В раннем дошкольном возрасте дети могут активно двигаться самостоятельно: бегать, прыгать, ползать, лазить, садиться! На основе этих движений я советую родителям придумать веселые упражнения с детьми, которые можно объединить одним сюжетом.

Вот несколько упражнений, которые помогут Вам.

Идем в поход

Скажите малышу что мы пойдем в поход. Ходите по комнате со свободным размахиванием рук в течении 1-2 минут.

Ловим бабочек.

Предложите ребенку догнать его (он будет бабочкой),убегает от вас, а вы догоняете. Пусть кроха поднимет руки, изображая бабочку.

Мост .

Вот впереди у нас мост, его нужно пройти. Положите широкий коврик на пол. Малыш, встав на четвереньки, должен пройти по нему вперед.

Нюхаем цветочки.

Пред нами цветочная поляна, на ней много цветов. Предложите ребенку лечь на живот на коврике. Пусть он поднимает туловище. Опираясь на вытянутые руки. Опускаемся- нюхаем цветочки.

Ловим комариков.

Ребенок стоит прямо с опущенными вниз руками. Теперь расскажите, что к вам подлетели комарики, будем их ловить хлопаем в ладоши поочередно впереди себя и над головой.

Переступаем через змейку.

Натяните веревку между двумя стульями на небольшой высоте. Скажите что вы попали в долину змей. Чтобы ее перейти нужно переступить через веревку – змейку. Пусть ребенок переступает через нее, поднимая колени, туда и обратно.

Мельница.

Ребенок стоит прямо, руки расставлены в стороны. Теперь вращаем туловище в разные стороны.

Мишки и зайчики.

Вы попали в лес, здесь живут мишки и зайчики. Вы сначала ходите как мишки переваливаясь с ноги на ногу, а затем прыгаете как зайчики.

Греемся на солнышке.

Предложите малышу лечь на спину. Поворачивайтесь на право-прямо, на лево-прямо- «мишки греются на солнышке». Погрели один бок-живот, другой бок- живот.

Выполняйте эту веселые несложные упражнения с ребенком каждый день, прививайте любовь к физической культуре и будьте здоровы.