

# Веселая физкультура в семье

В рамках консультационно-методического центра инструктором по физической культуре Жариковой И.В. была проведена консультация с родителями по теме: «Веселая физкультура в семье».

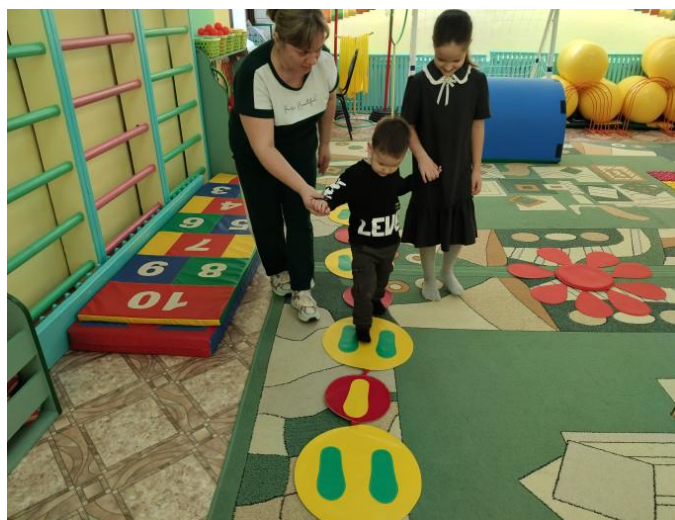


Ирина Валерьевна обратила особое внимание на то, что именно в семье закладываются физические качества детей, основы их здоровья. Правильно проводимые физические упражнения родителей с ребенком являются источником радости обогащения и оздоровления семейной жизни.

В ходе консультации Жарикова Ирина Валерьевна познакомила родителей с комплексами упражнений, которые можно сделать в паре с любым членом семьи:

**ПОТЯНУЛИСЬ** - Исходное положение: 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.

**ХОДУЛИ** - Исходное положение: 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** - Исходное положение: 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** - Исходное положение: 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** - Исходное положение: 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.

Играйте и занимайтесь физкультурой вместе с детьми!

