**Консультация для родителей**

**«Веселая физкультура в семье»**

***инструктор по физической культуре***

***Жарикова И.В.***

*В каждом маленьком ребенке,*

*И в мальчишке, и в девчонке,*

*Есть по двести грамм взрывчатки*

*Или даже полкило.*

*Должен он скакать и прыгать,*

*Всё хватать, ногами дрыгать,*

*А иначе он взорвётся неизвестно от чего.*

Родители считают заботу об укреплении здоровья детей делом важным, но лишь немногие по-настоящему используют для этого возможности физической культуры. И сами родители в большинстве своем самокритично оценивают свое участие в физическом воспитании детей, ссылаясь при этом на ряд причин, которые мешают им проявить себя более достойно.

Родители дома часто отдают предпочтение организации спокойных занятий (рисование, чтение книг, просмотр телепередач). Но занятия физкультурой укрепляют детский организм, развивают и тренируют память, воспитывают у ребенка внимание и выносливость, закаляют. И лучший способ привить ребенку любовь к физкультуре –заняться ею вместе с ним. Вашему малышу очень понравится заниматься физкультурой, если вы сделаете все упражнения вместе с ним. Уделяя большое внимание эстетике своей квартиры, многие взрослые не находят дома место для размещения спортивного комплекса. Но «Весёлой физкультурой» можно заниматься, не имея под рукой тренажеров.

***Комплекс упражнений, которые можно сделать в паре с мамой, папой, братом, сестрой и даже с бабушкой и дедушкой.***

***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.

Каждое упражнение выполняем 2 – 3 раз.

**Совместные занятия приносят следующие положительные результаты:**

- пробуждают у родителей интерес к уровню «двигательной зрелости» детей и способствуют развитию у детей двигательных навыков в соответствии с их возрастом и способностями;

- углубляют взаимосвязь родителей и детей;

-предоставляют возможность позаниматься физкультурой за короткий отрезок времени не только ребенку, но и взрослому: родитель показывает ребенку те или иные упражнения и выполняет большинство из них вместе с ним;

-позволяют с пользой проводить то свободное время, которое мать или отец посвящают ребенку, служат взаимообогащению, способствуют всестороннему развитию ребенка.

**Совместные занятия ребенка вместе с родителями спортом – один из основных аспектов воспитания!!!!**