**КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ № 1**

**«ЗАРЯДКА – ЭТО ВЕСЕЛО»**

****

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

 ***Малыши обладают удивительным качеством: они подсознательно запоминают слова и поступки взрослых, даже копируют выражение лица. Это можно с успехом использовать для развития у крохи вкуса к физической культуре. Предлагаемые упражнения не представляют для взрослого человека особой сложности. Если ваши движения поначалу будут не слишком изящны, не комплексуйте, и, поверьте, у вас все получится! А кроха, ежедневно видя перед собой энергичную и веселую маму, учится верить в себя и быть оптимистом, это уже не мало! 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.

 Чаще хвалите вашего маленького спортсмена за успехи.

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

 Начните с простых приседаний. Старайтесь делать их одновременно, взявшись за руки. А затем представьте себя танцорами: приседая, выставляйте ногу вперед с упором на пятку. Это не так легко! Зато у вас улучшаются координация движений и осанка, укрепляются мышцы брюшного пресса.

Сидя на мягкой подстилке, малыш сгибает ноги и обхватывает их руками. Затем перекатывается на спину и возвращается в исходное положение. Так ребенок учится группироваться и мягко приземляться. А мама подстрахует его, держа за затылок.

Так здорово покачаться, держась за мамины руки. А тем временем кроха улучшает свою осанку, вырабатывает чувство равновесия, укрепляет мышцы спины и рук. Чтобы избежать травм при случайном падении, имеет смысл постелить на пол коврик.

Приятно, если удается запустить бумажный самолетик дальше, чем мама!

 Мама и малыш сидят друг на против друга и катают мяч. Освоив это вариант, можно перейти к более сложному: у каждого по мячу и вы катаете их друг другу, стараясь, чтобы мячи не сталкивались.