**консультация № 2**

**Зарядка – это весело**

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

1. 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.

2. 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.

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

4. Приятно, если удается запустить бумажный самолетик дальше, чем мама! Выполняя эти незамысловатые движения, кроха разрабатывает плечевой пояс и улучшает координацию движений. Мамина задача при этом – следить, чтобы малыш правильно делал замах, а не бросал самолет перед собой.

5. Мама и малыш сидят друг напротив друга, широко расставив ноги, и катают мяч. Освоив этот вариант, можно перейти к более сложному: у каждого – по мячу, и вы катаете их друг другу, стараясь, чтобы мячи не сталкивались. Следите за тем, чтобы малыш держал ножки прямыми. Ведь поглощенный игрой, он и не догадывается, что выполняет упражнение на растяжку!

***Упражнения с гимнастической палкой***

***2.****И. п.*— основная стойка, палка на груди хватом сверху.

1 — поднять палку вверх;

2 — палку за голову;

3 — палку вверх;

4 — исходное положение (6-7 раз).

***3.****И. п. —*основная стойка, палка внизу.

1 — шаг вправо, палку вверх;

2 — наклониться вправо;

3 — выпрямиться, палка вверх;

4 — исходное положение. То же влево (по 3 раза).

**4.***И. п.*— ноги слегка расставлены, палка вертикально полу стоит на расстоянии вытянутых рук; руки на палке сверху.

1 -2 — перехватывая палку, приседать;

3-4 так же, перехватывая палку в исходное положение (5-6 раз).

**5.***И. п. —*стойка ноги врозь, палка на плечах хватом сверху.

1 — палку вверх;

2 — наклон вперед;

3 — выпрямиться, палку вверх;

4 — исходное положение (5-6 раз).

**6.***И. п.*— основная стойка, палка внизу хватом сверху.

1 — прыжком ноги врозь, палку вверх;

2 — исходное положение.

Выполняется на счет 1-8; повторить 2-3 раза в чередовании с небольшой паузой.