**Практические рекомендации для родителей**

**«Весёлая физкультура в семье»**

*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!*

Не каждый сможет дома разместить спортивный комплекс.

Но весёлой физкультурой можно заниматься, не имея под рукой

тренажеров.

**Знакомьтесь** с игровыми упражнениями, которую 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.

**ПОСМОТРИ В ОКОШКО**

Исходное положение: стоя спиной друг другу на расстоянии шага, руки на

поясе, ноги шире плеч. Наклониться вниз – увидеть лицо партнера. Ноги в

коленях не сгибать.

**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.

**ЛОДКА**

Исходное положение: сидя на полу лицом друг другу, прямые ноги шире

плеч, руки сомкнуты. Наклоны вперед и назад (гребем веслами). Ноги в

коленях не сгибать, выполнять упражнение плавно без рывков.

**ДОМИК**

Исходное положение: лёжа на спине, соприкасаясь головами, держась за

руки. Поднять прямые ноги вверх, коснуться носками ног партнера.

**БРЁВНЫШКО**

Исходное положение: лёжа на животе лицом друг к другу, взявшись за руки.

Не размыкая рук, прокатываться вправо – влево. Делать упражнение

одновременно.

**ТАЧКА**

Исходное положение: ребёнок лежит на животе с упором на ладони.

Взрослый берет ребёнка за щиколотки, ребёнок приподнимается на руках и

идет вперед, взрослый удерживает. После окончания упражнения ребёнка

аккуратно опустить на пол.

**ОТЖИМАЕМСЯ**

Исходное положение: взрослый стоит на четвереньках, а ребёнок

укладывается коленями на спину взрослому и упирается прямыми руками в

пол. И весело отжимается.

 **ПОКАТАЕМСЯ**

(упражнение выполняется всей семьей)

Исходное положение: все члены семьи (чем больше, тем лучше)

укладываются на живот плотно друг к другу, ребенок укладывается сверху.

Все члены семьи начинают одновременно выполнять упражнение

бревнышко, а ребенок прокатывается вперёд.

Каждое упражнение выполняем 6 – 8 раз.

Попробуйте сами придумать вместе со своим ребенком как можно больше

новых упражнений: можно добавить предмет (мяч, палу и т.д.), сюжет.

**Желаю Вам провести время с пользой для здоровья!**

Подготовила для Вас инструктор по физической культуре:

 Алла Николаевна Копыл.