

Консультация для родителей

«На зарядку становись!»

*Составила:
инструктор по физической культуре
Маврова Е. Л.*



Личный пример родителей для ребенка убедительнее всяких аргументов, и лучший способ привить крохе любовь к физкультуре – заниматься 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. 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.

Игровой комплекс упражнений «Часики» для детей 3-4 лет

Ходьба по краю ковра друг за другом. Остановиться и повернуть в другую сторону. Продолжить ходьбу и бег. Встать и повернуться друг к другу.

1. *Тик-так, тик-так-*

Часики идут вот так!

Стоя, руки внизу. Раскачивать руки вперед – назад. (Повторить 5 раз).

2. *Чтобы часики пошли,*

Надо нам их завести.

Ноги расставлены, руки внизу. Поднять руки в стороны, согнуть в локтях и вращать их перед грудью. (5 раз).

3. *Маятник качается –*

Нам он улыбается.

Стоя, руки на поясе. Наклоны туловища вправо, сказать: «Тик!». Наклон влево, сказать: «Так!».

(Повторить 5 раз).

4. *Ой, часы сломались,*

Видно, сильно раскачались!

Ноги слегка расставлены, руки внизу. Присесть, хлопнуть по коленям, встать (повторить 5 раз).

5. *Починить мы все смогли,*

Чтобы часики пошли!

Ноги слегка расставлены, руки на пояс. Наклон туловища вниз, руками раскачивать вправо – влево, выпрямиться. (Повторить 5 раз).

6. *Часики мы починили,*

Их тихонько заводили,

Теперь точно идут –

Не бегут, не отстают.

Ходьба и бег по краю ковра.

Желаем удачи!