

# На зарядку вместе с мамой



Помните, как поется в песне про маленьких непосед: «...А у меня внутри вечный двигатель, вечный бегатель, вечный прыгатель...». Но несмотря на это, сегодня большинству детей не хватает физической активности. И не удивительно, ведь раньше дети проводили все своё свободное время на улице – бегая, прыгая, играя в «салочки» и «колдунчики», лазая по деревьям.

Теперь же больше внимания уделяется интеллектуальным занятиям, а физическим нагрузкам и прогулкам остается, увы, совсем немного. Недостаток физических упражнений может сказаться на здоровье детей, если не сейчас, то в дальнейшем.

Как же привлечь детей к занятиям физкультурой в домашних условиях?

Конечно, в первую очередь, мама (а желательно еще и папа) должны стать непосредственными участниками этих занятий.

Во-вторых, учитывая то, что все дети любят веселиться, нужно включить в эти занятия привлекательный фактор.

В-третьих, использовать с ребенком разнообразные игры, которые поднимут ваш и его уровень энергии.

**Предлагаем вам несколько совместных спортивных игр для мамы и ребенка (3-7 лет).**

Перед их началом желательно сделать небольшую подготовительную разминку, которая настроит организм на «спортивный» лад.

С этой целью выполните упражнения для «разогрева» мышц шеи, плечевого пояса, груди, спины, живота, рук и ног.

В конце можно провести дыхательную гимнастику, дабы помочь организму вернуться в спокойное состояние.

После разминки приступайте к выполнению основной части занятия. Для начала выберите 3-5 упражнений, которые вы будете выполнять в этот день, а затем постепенно добавляйте новые, замещая отработанные. Каждое упражнение повторяется 5-10 раз.



**Игра «Над пропастью».** Сядьте на стул, поставьте себе на колени малыша лицом к вам и возьмите его за руки. Скажите ребенку, что ему нужно пройти по двум шатающимся мостикам над глубокой ямой и постараться не упасть в неё. Теперь, то разводите свои колени в стороны, то снова сводите их вместе. Малыш будет двигаться вместе с вашими ногами, стараясь сохранить равновесие и не свалиться с «мостов».

**Игра «Растяжка для мамы».** Сядьте на пол, согнув ноги в коленях и соединив ступни. Возьмите малыша за руки. Он осторожно становится ногами на ваши колени и тихонечко подпрыгивает на них, прижимая их все ниже и ниже к полу.

**Игра «Я выше».** Встаньте напротив друг друга и возьмитесь за руки. По-очереди подпрыгивайте вверх – то мама, то ребенок, то мама, то ребенок. При этом тот, кто подпрыгивает, говорит: «Я выше», а другой в свою очередь отвечает: «Нет, я выше» и т.д.

**Игра «Я ниже».** Встаньте напротив друг друга и возьмитесь за руки. По-очереди приседайте вниз: то мама приседает, а когда встает – ребенок. При этом тот, кто приседает, говорит: «Я ниже», а другой в свою очередь отвечает: «Нет, я ниже» и т.д.

**Игра «Цапля».** Предложите ребенку попробовать себя в роли цапель. Встаньте напротив друг друга и возьмитесь за руки. Одновременно с малышом поднимите и согните в колене по одной ноге и вместе так по стойте, поддерживая друг друга.

**Игра «Ласточка».** Предложите ребенку «полетать», как ласточки. Встаньте напротив друг друга и возьмитесь за руки. Затем одновременно с малышом наклоните туловище вперед, а одну ногу отведите назад, чтобы получились две «ласточки».

**Игра «Пролезь под мостиком».** Лягте на спину, обопритесь на полусогнутые ноги (стопы на полу) и руки (ладони рук на полу), поднимите туловище и сделайте «мостик». А малышу надо пролезть под вашей спиной несколько раз. Или похожее упражнение - вы принимаете «упор лежа» и приподнимаете туловище, чтобы внизу образовался туннель. Малыш пролезет под вами.

**Игра «Мы едем, едем, едем».** Сядьте с ребенком друг напротив друга, упритесь руками в пол за спиной, приподнимите ноги, чуть согнув их в коленях, и соединитесь ступнями. Делайте с малышом одновременный «велосипедик» - ваша правая нога выпрямляется, а правая нога ребенка сгибается в колене и приближается к груди, затем наоборот - левая нога ребенка выпрямляется, а ваша левая сгибается. Во время упражнения можно напевать песню «Мы едем, едем, едем в далёкие края» и т.д.

**Игра «Привет!»** Встаньте друг к другу спинами. Если позволяет разница в росте - возьмитесь за руки. Выполните наклон вперед, чтобы увидеть друг друга между ног, скажите «Привет!». Встаньте, а затем снова наклонитесь. Это упражнение можно разнообразить прокатыванием друг другу мяча под ногами.

**Игра «Пистолетик».** Встаньте друг к другу спинами. Присядьте на корточки, соприкасаясь спинами. Протяните руки назад и обхватите ребенка руками (ребенок вас не обнимает). Скажите ему, чтобы вытянул вперед одну ногу (это дуло пистолетика, как в фигурном катании), потом поставил ее на место и вытянул вперед другую ногу. Теперь можно встать и передохнуть.

**Игра «Часики».** Вы садитесь на пол, вытягиваете ноги вперед. А ребенок напротив вас между вашими ногами лицом к вам. Возьмитесь за руки, расставив их в стороны, и начинайте покачиваться влево - вправо: «Тик-так, тик-так».

**Игра «Насос».** Обыграйте ситуацию, что вам надо полить огород с помощью насоса. Вы садитесь на пол, вытягиваете ноги вперед. А ребенок - напротив вас между вашими ногами лицом к вам. Возьмитесь за руки и начинайте ритмично наклоняться вперед - назад, перетягивая друг друга и как бы качая воду.

**Игра «Гол».** Вы садитесь на пол напротив друг друга на небольшом расстоянии, вытянув ноги вперед. Берете большой пляжный мяч и толкаете его друг другу ногами. Вы и малыш должны вовремя отталкивать мяч ногой, чтобы он не закатился в «ворота» между ног.

**Игра «Тачка».** Обыграйте ситуацию, что вы на стройке и вам надо перевезти песок (кирпичи или что-то другое) на «тачке». Малыш ложится на пол, а мама берет его за ноги и приподнимает их. Малыш переставляет ноги, двигаясь по комнате. Если ребенку 5-7 лет - можно отдавать ему команды - быстрее, медленнее, вправо, влево.

**Игра «Стойка на руках».** Можно попробовать представить себя летучими мышами. Малыш ложится на пол, а мама берет его за ноги и поднимает их вверх. Малышу нужно выстоять несколько секунд на руках, а можно попробовать и на голове (с маминой подстраховкой).

**Игра «Убираем игрушки ногами».** Это упражнение особенно подойдет для тех, кто не любит убирать за собой игрушки. Принесите невысокий таз с мелкими игрушками (чтобы их было удобно брать пальцами ног). Сядьте с малышом возле тазика, высыпьте на пол его содержимое. Предложите малышу по-очереди брать игрушки ногами и складывать их в тазик.