

Зарядка – это весело!

Личный пример родителей для ребенка убедительнее всяких аргументов, и лучший способ привить ребенку любовь к физкультуре – заниматься ею вместе с ним!



Дети обладают удивительным качеством: они подсознательно запоминают слова и поступки взрослых, даже копируют выражение лица. Это можно с успехом использовать для развития интереса к физической культуре. Предлагаемые упражнения не представляют для взрослого человека особой сложности.



Ребенок, ежедневно видя перед собой энергичного и веселого папу, учится верить в себя и быть оптимистом, это уже немало!



Также очень важен эмоциональный фон занятий. У детей свои критерии в оценке любого дела:

- понравилось или не понравилось (В непринужденной обстановке любое дело – в удовольствие, Поэтому больше улыбайтесь и шутите).
- было весело или скучно (Хорошая музыка создает настроение и задает ритм движений).
- получалось или нет (каждое движение ребенок должен выполнять с удовольствием и без лишнего напряжения).

Для них важна и ваша оценка. Если папа сказала: *«Молодец, у тебя все получится»*, – значит, так оно и есть! Чаще

хвалите вашего маленького спортсмена за успехи.



Примерные упражнения:

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, ребенок, сгибает ноги и обхватывает их руками. Затем перекачивается на спину и возвращается в исходное положение. Так ребенок учится группироваться и мягко приземляться. А папа подстрахует его, держа за затылок.



3. Так здорово покачаться, держась за папины руки. А тем временем ребенок 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 удастся запустить бумажный самолетик дальше, чем папа! Выполняя эти незамысловатые движения, развивается плечевой пояс и улучшается координация движений. Папина задача при этом – следить, чтобы ребенок правильно делал замах, а не бросал самолет перед собой.



5. Папа и ребенок 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 ребенок держал ножки прямыми. Ведь поглощенный игрой, он и не догадывается, что выполняет упражнение на растяжку.

ГБУСОН РО
«Социально-реабилитационный центр
для несовершеннолетних
г.Каменск-Шахтинского»

Рекомендации для родителей
в рамках муниципального клуба
«Папа особенного ребенка»

ЗАРЯДКА – ЭТО ВЕСЕЛО!



Подготовил инструктор фк Печерица И.А.

2021год