

Важное воспитательное значение имеют совместные занятия физическими упражнениями ребенка и взрослых: мамы, папы, бабушки, дедушки. Они не только углубляют любовь к физическим упражнениям, но и укрепляют, объединяют семью и позволяют родителям и ребенку стать ближе, понять друг друга.

Приведем образец гимнастики для мамы и ребенка младшего дошкольного возраста.

1. Мама садится на пол, раздвинув ноги, и ставит между ними ребенка, держа его за руки. Ребенок на двух ногах перепрыгивает то через левую, то через правую ногу матери; подпрыгивает вверх - мать сдвигает ноги, и ребенок, раздвинув свои ноги, садится на обе ее ноги. Все это время мать поддерживает ребенка за обе руки и приучает правильно выбирать момент для каждого движения.
2. Мама становится на колени и упирается в пол руками ("лошадка"). Ребенок пролезает у нее под животом, взбирается на спину и снова пролезает под животом.
3. Мама становится в позу "лошадки", ребенок взбирается ей на спину, держась руками за ее шею, после чего по счету "раз, два, три" мать начинает раскачиваться, стараясь сбросить своего седока.
4. Мама и ребенок садятся на пол спиной друг к другу и вытягивают ноги вперед. Затем, согнув ноги и упираясь руками в пол, стараются потеснить друг друга спинами. Мать соизмеряет свои силы, чтобы дать ребенку возможность максимально использовать потенциал этого упражнения.
5. Мама ложится на спину и вытягивает ноги, а ребенок взбирается на них и берется руками за руки матери. Затем она сгибает ноги и раскачивает их вправо-влево и вверх-вниз. Ребенок должен сохранять

равновесие.

6. Мама принимает такую же позу, как в упражнении 5. Кладет ребенка животом на свои ноги и, высоко подняв их, раскачивает их вверх-вниз, вправо-влево, слегка поддерживая ребенка, который должен сохранять равновесие.

7. Ребенок становится на колени и упирается руками в пол. Мать берет его ноги за голени и приподнимает над полом. Ребенок, поочередно передвигая руки, движется вперед.

8. Начало такое же, как в упражнении 7, но затем мать поднимает ноги ребенка выше - до вертикального положения. Ребенок поднимает голову и старается смотреть как можно дальше.

9. Мать крепко обхватывает руки ребенка за запястья. Приподнимая его, раскачивает вправо-влево, вверх-вниз или вращает вокруг себя. Ребенок во время вращения может сгибать ноги в коленях.

10. Мать стоит, чуть согнув колени, и берет одну или обе руки ребенка, который, упираясь ногами в колени, а затем в живот матери, старается забраться как можно выше. Мать, приподнимая малыша за руки, помогает ему.

11. Начало, как в упражнении 10, но дальше ребенок поднимает ноги вверх и, пропустив их между рук, делает полный оборот назад.

12. Мать крепко берет ребенка за руки, и он при ее поддержке начинает подпрыгивать, приземляться то правее, то левее.

13.



Ребенок берется вытянутыми руками за палку, которую мать постепенно приподнимает, а



Инструктор по физической культуре
Моисеенко Ю. В.