**Консультация для родителей:**

**«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 свое 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 разновидные 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 5-8 раз.

**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 постойте, 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».