**Консультация для родителей**

**« Гимнастика вдвоем»**

В современных условиях состояния экономики страны дети мало видят своих родителей. Сегодня, очевидно, что наиболее успешно ребенок развивается в двух институтах – семье и дошкольном учреждении.

        Занятия детей совместно с родителями значительно повышает как уровень развития физических качеств, так и скорость формирования жизненно важных двигательных навыков детей.

        Возникновение радостных эмоций на занятиях активизирует как двигательную, так и умственную деятельность детей.

         Совместные занятия детей и родителей существенно влияет на создание и поддержание благоприятного климата в семье. Двигательная активность раскрепощает родителей, они ведут себя более естественно, в результате чего становится явными часто скрываемые ими проблемы в отношениях с ребенком: непонимание его, неумение с ним договориться.

       Цель физкультурных занятий – это помочь родителям и детям ощутить радость от совместной двигательной деятельности; развивать межличностное общение ребенка с взрослым; содействовать взрослым в установлении эмоционально-тактильного контакта с детьми.

**Упражнение "Высокие деревья"**

Ребенок и взрослый стоят лицом друг к другу, взявшись за руки, ноги на ширине плеч. Поднимают руки через стороны вверх, встают на носки (взрослый потягивает руки ребенка вверх). Упражнение выполняется четыре раза.

**Упражнение "Мы сильные!"**

Ребенок и взрослый стоят лицом друг к другу, выставив одну ногу вперед, руки согнуты в локтях перед грудью, опора на ладони. Ребенок выпрямляет руки в локтях, взрослый прижимает к груди и наоборот.

**Упражнение** **"Рыбки"**

Взрослый стоит, расставив ноги в стороны, ребенок лежит на животе между его ног, вытянув руки вперед. Взрослый наклоняется вперед, берет ребенка за кисти рук, приподнимает его и возвращается в исходное положение.

**Упражнение** **"Мы гибкие!"**

Взрослый и ребенок сидят на полу, ноги в стороны, ребенок спиной к взрослому. Поднять руки вверх, наклон клевой (правой) ноге.

**Упражнение** **"Мы играем!"**

Взрослый и ребенок стоят лицом друг к другу, взявшись за руки, ноги на ширине плеч. Ребенок приседает, взрослый стоит и затем наоборот.

**Упражнение** **"Мы веселимся"**

Взрослый сидит на полу, вытянув вперед разведенные в стороны ноги. Ребенок стоит между ног родителя и держит его за руки. Затем ребенок подпрыгивает, а родитель в это время соединяет свои ноги.

**Упражнение "Высокие и низкие деревья"**

Дошкольники идут на носках, руки вверх, а взрослые, встав позади, берут их за вытянутые руки. Затем дети идут "гуськом", родители держат их за талию.

**Упражнение "Препятствие"**

Взрослый в роли помощника помогает сделать упражнение: наклоняется, касаясь руками пола, а ребенок проползает на четвереньках под "мостиком". Затем взрослый ложится на живот, а ребенок перешагивает через него.

**Упражнение "Собираем шишки"**

Взрослый и ребенок держатся за руки. На полу разбросаны шишки. Ребенок пальчиками стопы захватывает шишку, поднимает согнутую ногу вверх и отдает ее взрослому, который кладет шишку в корзину.

**Игра "Птички в гнездах"**

Мамы (папы) – это "гнездышки". Они сидят на полу, обняв колени руками. Ребята – "птички". Под музыку "птички" летают; как только музыка заканчивается, они летят в свои гнездышки. Папы (мамы) обнимают своих птенцов. Выполняется два раза.