***КАК ПРИУЧИТЬ СВОЕГО ***

***РЕБЁНКА К СПОРТУ?***

**МАМЫ И ПАПЫ!**

***Я очень хочу дружить со спортом и стать сильным, ловким, уверенным. Поиграйте со мной в эти замечательные игры дома!***

* **«ЗАЙЧИК».** Я буду имитировать заячьи прыжки: сначала прыгать как маленький зайчонок, а потом – как большой заяц. Подумайте, как разнообразить это упражнение и научите меня прыгать в разных направлениях.
* **«ПОПАДИ ПО КЛУБКУ».** Подвесьте моток какой-нибудь пряжи так, чтобы он оказался на уровне моего пояса, и дайте мне в руки ракетку для настольного тенниса. Я буду ударять по мотку, стараясь не промахнуться. Научите меня менять темп и силу ударов.
* **«ПОВИСИ НА ПАЛКЕ».** Держите любую палку так, чтобы я, ухватившись за неё обеими руками, повис в воздухе. А теперь поднимайте палку!
* **«ВВЕРХ – ВНИЗ».** Встаньте рядом со мной и медленно начинайте приседать, а затем поднимайтесь на цыпочках. Упражнение выполняйте очень медленно!

Подготовила

Руководитель физического воспитания

Блиняева М.В.