Физкультура в семье.

(из опыта работы)

Все мы прекрасно помним из детства: " Куда ты полез и что тебе неймется", "не задирай ноги выше головы - это не красиво" и тому подобное, здоровый ребенок самостоятельно находит себе занятие, чтобы удовлетворить свои потребности в движении, а наша задача - родителей обеспечить предметно-развивающую среду, чтобы любимое чадо благополучно росло и развивалось. Любознательные дети " так и лезут, куда не просят", ребенок хочет заниматься "взрослыми" делами, так пусть у нас будут совместные дела. А регулярное "Не умеешь - не берись"- и инициатива подавлена навсегда. Дальновиднее учить своего ребенка и учиться с ним вместе, видеть детским взором суть вещей.

Вот мы сами родители. И наблюдаем снисходительно, как ребенок пытается кувыркаться на ковре: "Мама смотри как я умею". Наклоняется, упирается руками в пол , пытается поднять как можно выше ногу, (звуки фанфар) нога еще и сгибается в колене, верх его гимнастического мастерства, отрываемся от телевизора и играем с ним в игру "А так умеешь?", сюда можно включать любые игровые, дыхательные, логоритмические, кинезиологические упражнения, многообразия форм упражнений приятно удивляет, стоит только поинтересоваться.

Вспомните как мы в детстве вытирали руки полотенцем: скомкали разок, сжулькали другой. А ведь руки надо вытирать тщательно, растирая каждый пальчик - самомассаж. Замечали, как детям нравится прикасаться к маминому лицу. " Мама почеши спинку" - малыш заваливается к вам на колени сверху на журнал "Эйвон" и мамы в свою очередь целуют свое чадо и в щечки и в носик. Эту приятную процедуру можно продолжить массажем "Лепим красивое лицо".

Ребенок строит рожицы своему отражению (психогимнастика - выразительность движений, возможность управлять эмоциями). Вдох через нос, выдох через рот, и на зеркальной поверхности появляется тающая тучка - кинезиологическое упражнение повышает умственную работоспособность. Лепим вместе пельмени - развитие мелкой моторики; "сорока - ворона кашу варила, деток кормила..." (теплое воспоминание у каждого взрослого нашей страны) - пальчиковая гимнастика. Представляем картинку мама гуляет с дочкой за руку. "Раз, два, три, четыре, пять - вышел зайчик погулять..."и ребенок непроизвольно выполняет подскок на каждый счет- двигательно речевое упражнение; водим на день рождения " каравай",сочетание музыки, движения и слова - логоритмика, сдуваем снежинки с варежки - дыхательное упражнение. Воспитание здорового ребенка - это естественный процесс развития, добавляем к пристальному вниманию к нашим детям немного смекалки, немного настойчивости и получаем увлекательный мир общения.

Игровые упражнения – пантомимика - кинизиология

1.Показать (руками или пальцами):

-Стой на месте!

-Идем со мной!

- До свидания!

- Давай помиримся.

- Я тебя люблю!

- Я боюсь.

- Передать малый мяч друг- другу так, как будто это:

- червяк, горячая печеная картошка, кусок торта, тяжелый арбуз, ( н)

2. Показать частями тела ( М.П.Стуль)

- Как твои плечи говорят: «Я горжусь»;

- Как твоя спина говорит: «Я старый больной человек»;

- Как твой палец говорит: « Иди сюда!»

- Как твои глаза говорят «нет»

\_покажи как твои глаза рассматривают аквариум с экзотическими рыбками

-Как твой рот говорит: « М-М-М, я люблю это печенье…»;

- как твое ухо говорит: « я Слышу птичку»;

- как твой нос говорит: «Мне что не нравится…»

3. Игра « Зеркало».

Дети распределяются на пары и договариваются, кто будет «Зерклом», и кто «Человеком, смотрящим в зеркало».