Психолог, Макарова Ольга

**Лечебная физкультура бывает веселой**

Зачем вашему подвижному малышу спорт? Об этом и о том, как превратить занятия в радостное приключение, взяв в попутчики любимую музыку.

Настало время взглянуть на воспитание не как на тяжелую обязанность, а как на поле для совместных открытий мамы и ее крохи!

**Будем здоровы с детства**

Многие родители обеспокоены проблемой нарушения осанки и состоянием общего физического здоровья ребенка. Хотя нагрузка на опорно-двигательный аппарат особенно ощутима в школьные годы, основа костно-мышечной системы закладывается еще в дошкольном детстве.

**Повторяй за мной: «Раз-два!»**

Понимая важность спортивных занятий, особенно в случае рекомендации врача-ортопеда, сознательные мамы пробуют увлечь малыша лечебной физкультурой. Тут-то они часто наталкиваются на нежелание или даже активное сопротивление ребенка однообразным гимнастическим упражнениям. Дошкольников не мотивируют взрослые понятия «надо» и «полезно для здоровья» Для детей это пустой звук. Мамы, желающие своему ребенку исключительно добра, начинают раздражаться и злиться на его упрямство и непослушание. После нескольких провальных попыток они разочарованно отказывается от лечебной гимнастики, ощущая при этом полный педагогический крах.

**С моим упрямцем не сладить?**

Не стоит винить ребенка или себя в подобной ситуации. Дошкольник по своей физиологии еще не способен к волевым действиям. Малыш не может заставить себя что-то делать, когда ему это неинтересно, потому что лобные доли мозга, отвечающие за произвольное поведение, формируются к семи годам. Не случайно этот возраст считается оптимальным для начала школьного обучения. Но для становления опорно-двигательного аппарата драгоценное время может быть упущено! Как же договориться с маленьким «нехочухой»?

**Давай поиграем!**

Дорогие творческие мамы, выход есть, и он прост! Не надо заниматься с ребенком – поиграйте с ним! Основная деятельность ребенка-дошкольника – это игра. Многие взрослые часто недооценивают значение игры, считают ее пустой тратой времени и не уделяют ей внимания в процессе серьезных занятий. Так учение превращается в мучение для мамы и малыша. Переместитесь в игровое поле детства, побудьте ребенком на время. В этом увлекательном путешествии вы вновь откроете для себя радость непосредственного восприятия мира, разделите это волшебство с крохой и попутно выполните лечебную гимнастику!

**Музыка в помощь**

Дети чувствуют этот мир куда лучше нас, взрослых. Поэтому они так дружны с музыкой, которая воздействует на наши эмоции через слуховой канал чувственного восприятия. Замечали ли вы когда-нибудь, как детки-дошколята начинают танцевать под ритмичную задорную музыку? Они мгновенно подхватывают эмоциональный настрой и заряд мелодии. Легкая веселая песенка способна превратить скучное гимнастическое упражнение в увлекательную игру! Вы сами могли себя ловить на том, как Ваше тело двигается в ответ музыкальным тактам, отдаваясь волне настроения. Задайте для вашего занятия с ребенком эту позитивную волну, тогда он не только поддержит игру, но и сам начнет ее в следующий раз!

**Ахи-страхи**

Играть с ребенком бывает сложно. Мамы иногда боятся, что у них не хватает фантазии, они далеки от музыки, а уроки физкультуры вспоминают с содроганием.

Не идите на поводу у страхов. В современном потоке информации вы можете свободно освоить не только иностранные языки, бухгалтерию, юриспруденцию и историю искусств. Две-три простых песенки под незатейливую, но задающую бодрое настроение мелодию, разукрасят Вашу физкульт. минутку во все цвета радуги, а главное преобразят Ваше общение с малышом. Кроха будет рад, что Вы заговорили на его языке!

Итак, смело в путь! Пусть немного творчества, вера в свои силы и музыка-музыка-музыка будут Вам верными попутчиками!!!

**Гимнастика для стоп на ортопедическом коврике (2-4 года)**

(Подойдет любая ритмичная мелодия, которая Вам по душе)

На носочках мы идем,

Песню весело поем (идем на носочках босиком по ортопедическому коврику),

Тянемся все выше — выше (поднимаем руки вверх),

Высоко, до самой крыши,

Пилотами летим

И с высоты глядим (разводим руки в стороны, ходим на носочках 4 минуты).

А теперь, как мишка ножкой,

Топнем по лесной дорожке (топаем ножкой)

Топ — топ — топ идем,

Всю малину соберем (идем, как косолапый мишка),

Ищем мы малину

Зайке на именины (продолжаем 4 минуты).

И на пяточках умеем (ходим на пяточках),

Мы везде-везде поспеем,

Заглянем в гости к белочке

Озорной карелочке,

Вместе весело шагать,

Все за мной! Не отставать (продолжаем 4 минуты)!

А теперь отдохнем –

Просто по ковру пойдем (ходим по ортопедическому коврику, руки на поясе).

Вижу под кустом грибок,

Наклонись скорей дружок!

Ищем там, ищем здесь!

Будем суп грибной мы есть (выполняем наклоны)!

Я присяду на пенек,

Полюбуюсь на лужок (приседаем, подносим ладонь ко лбу, делаем «козырек», поворачиваем голову вправо-влево).

Снова весело гуляем

И цветочки собираем (ходим по коврику 2 мин).

**Title:**

Увлекательные занятия для малышей

**Description**

В этой статье вы прочтете о том, как превратить тяжелый труд воспитания ребенка в увлекательное совместное приключение. Вы узнаете, что даже самые однообразные упражнения легко становятся веселой игрой, если дать волю фантазии.

**Краткий анонс о статье**

Если Вам надоело заставлять ребенка делать гимнастику, и всякое Ваше предложение позаниматься встречает бурный протест, то эта статья для Вас! Развивайте малыша с радостью, и пусть ученье будет приключением!