**Физминутки для родителей и детей для проведения**

**в небольшом помещении**

Как же привлечь детей к [занятиям физкультурой в домашних условиях](https://shkola7gnomov.ru/parrents/eto_interesno/razvivayuschie_zanyatiya/id/466)?

Конечно, в первую очередь, мамы (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.

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](https://shkola7gnomov.ru/parrents/eto_interesno/zdorove_i_uhod/id/789).

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 5-10 раз.

**Игра «Я выше».** Встаньте напротив друг друга. 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 «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».

**Игра «Часики».** Вы садитесь на пол, вытягиваете ноги вперед. А ребенок напротив вас между вашими ногами лицом к вам. Возьмитесь за руки, расставив их в стороны, и начинайте покачиваться влево - вправо: «Тик-так, тик-так».

**Игра «Насос».** Обыграйте ситуацию, что вам надо полить огород с помощью насоса. Вы садитесь на пол, вытягиваете ноги вперед. А ребенок - напротив вас между вашими ногами лицом к вам. Возьмитесь за руки и начинайте ритмично наклоняться вперед - назад, перетягивая друг друга и как бы качая воду.

**Игра «Гол».** Вы садитесь на пол напротив друг друга на небольшом расстоянии, вытянув ноги вперед. Берете большой пляжный мяч и толкаете его друг другу ногами. Вы и малыш должны вовремя отталкивать мяч ногой, чтобы он не закатился в «ворота» между ног.

**Игра «Убираем игрушки ногами»**. Это упражнение особенно подойдет для тех, кто не любит убирать за собой игрушки. Принесите невысокий таз с мелкими игрушками (чтобы их было удобно брать пальцами ног). Сядьте с малышом возле тазика, высыпьте на пол его содержимое. Предложите малышу по-очереди брать игрушки ногами и складывать их в тазик.

**Игра «Мы едем, едем, едем».** Сядьте с ребенком друг напротив друга, упритесь руками в пол за спиной, приподнимите ноги, чуть согнув их в коленях, и соединитесь ступнями. Делайте с малышом одновременный "велосипедик" - ваша правая нога выпрямляется, а правая нога ребенка сгибается в колене и приближается к груди, затем наоборот - левая нога ребенка выпрямляется, а ваша левая сгибается. Во время упражнения можно напевать песню «Мы едем, едем, едем в далёкие края» и т.д.