**консультация для родителей**

**ВЕСЕЛЫЙ ТРЕНИНГ.**

Дети нуждаются в дополнительных физических нагрузках для определенных групп мышц. В предлагаемой системе на каждом занятии после основных движений выполняются игровые упражнения на ковре вместе с инструктором в течение 2 минут. Упражнения способствуют развитию координации движений и дают нагрузку специальным группам мышц. Каждое упражнение для ребенка - это его маленькая победа в своем физическом совершенствовании. Наблюдение за выполнением упражнений дает возможность инструктору оценить у каждого ребенка уровень физической восприимчивости тех или иных мышечных нагрузок, и, тем самым, индивидуализировать оббьем и количество повторений. Вместе с тем целый ряд упражнений требует физического напряжения в течение определенного времени, что может вызвать у детей ощущение рутинности физических тренировок. Поэтому все упражнения имеют названия, символизирующие на время его исполнения подражание каким либо действиям различных персонажей из известных произведений и сказок, а также предметов, птиц, рыб, зверей, деревьев и т.п. Это позволяет детям лучше запомнить и качественнее выполнять упражнения. При этом выполнение упражнений и, особенно, повторений должно сопровождаться фразами и выражениями инструктора, стимулирующими в сознании ребенка поддержание образа объекта подражания. Каждое упражнение выполняется в течении двух недель, то есть 8 раз, следуя от более легкого к сложному. Все они способствуют развитию или гибкости, или подвижности суставов, или укреплению определенных мышц шеи, ног, спины, живота; улучшают кровообращение и способствуют развитию координации и осанки. Эти упражнения предложить родителям выполнять вместе с детьми, что, несомненно, поможет повысить интерес детей и родителей к физкультурным занятиям.

