Консультация для родителей

**Тема:» «Физическая культура вашего малыша»**

**Инструктор по физической культуре М.В.Спасенко**

С того момента, как ребенок входит в мир, он находится в постоянном

процессе развития и созревания. Но то, как будет идти формирование его организма, тела и становления личности, во многом зависит и от окружения ребенка, от того, насколько его родители заботливы и внимательны.

Природой в ребенке заложен огромный потенциал сил, энергии, возможностей для роста и развития.

В раннем детстве физическое и интеллектуальное развитие идет параллельно.

В дошкольном детстве ребенок осваивает прямохождение, развивает крупную (походка, мышечная нагрузка) и мелкую моторику (мышцы кисти).

Дети очень подвижны, неутомимы в своем желании бегать, прыгать, скакать, устраивать себе препятствия, и они получают от всего этого мышечное удовольствие. Взрослые успевают позабыть об этой радости, они менее подвижны, менее жизнерадостны и детям не позволяют шалить говоря: «Веди себя хорошо!», «Не носись как угорелый!» и т. д., закладывая установку на малоподвижный образ жизни.

С чего начать занятия физкультурой дома? Нужно постараться объективно оценить возможности и способности малыша, посмотреть на его походку, координацию в беге, играх, есть ли у него предпочтение в выборе видов упражнений, физкультурно-спортивного инвентаря, умеет ли ребенок двигаться ритмично под музыку, способен ли импровизировать, как быстро устает.

Я советую в квартире обустроить двигательный уголок для ребенка, оснастив его: гимнастической лестницей, ковриком или гимнастическим матом для занятий парным бодибилдингом (папы с ребенком), обязательно должны быть фитболы 65х75, обручи 45х55, тренажеры. Двигательный уголок не займет в детской комнате много места и будет хорошим стимулятором для физического совершенства вашего ребенка.

Не стоит преувеличивать возможности ребенка и ждать от него серьезных шагов. Здесь на помощь приходит игра, занимательный сюжет и доброе отношение. Ведь подвижная игра – путь ребенка к познанию мира. Игра активизирует мышление, расширяет кругозор, создает представление об окружающем мире, и, конечно развивает физические качества ребенка: силу, координацию, гибкость, выносливость, оказывает общеукрепляющее и оздоравливающее действие.

Можно сказать, что игра – это работа ребенка. Если, играя с предметами, дети познают мир, то игры с другими детьми или родителями помогают им понять, насколько они сами приспособлены к этому миру. Детей во время игр обязательно нужно поощрять маленькими призами (наклейками, яркими жетонами, маленькими игрушками, конфетами). Игра должна приносить только положительные эмоции, это очень важно для правильного формирования личности ребенка.

В современных квартирах возможности для игры в мяч очень ограничены, но все же родителям можно предложить несколько забавных игровых упражнений с мячом. Эти игры можно проводить в условиях помещения, используя все, что есть под рукой: игрушки, бумажные шары, кегли, пустые пластиковые бутылки, веревки, мячи разной величины, табуретки, стулья. Упражнения с использованием этих предметов конкретизируют движения, развивают ловкость, сноровку, сосредоточенность. Желательно иметь один или два больших мяча диаметром 15-20 см. Сопровождение движений с мячом стихотворным текстом помогает сделать занятие более понятным, а главное – задаст ритм выполнения игрового задания.

Игры с мячом. Например: «Поиграем с солнышком», «Мяч в кругу», «Башенка», «Сбей кегли», «Мяч в туннель» и т. д.

В домашних условиях можно так же поиграть в «Дартс».

В нашем детском саду работают опытные специалисты, обратившись к ним, они помогут вам узнать, как лучше организовать игры дома, как в игровую форму облечь то или иное дело, если у самих не очень успешно получается.

Надеюсь, что данная консультация направит Вас к решению проблем двигательного и речевого развития, а также поможет в воспитании здорового ребенка.