

## Консультации для родителей:

# "Советы родителям по физическому воспитанию детей".

**Совет 1:** Мы, взрослые, должны выполнять 3 незыблемых закона в физическом воспитании детей: понимание, любовь и терпение.

**Совет 2:** Высокая самооценка — один из мощных стимулов для ребенка выполнять любую работу. Старайтесь поддерживать в своем ребенке высокую самооценку — поощряйте любое его достижение, и в ответ вы получите еще большее старание.

**Совет 3:** Поддерживайте интерес ребенка к занятиям физической культурой. Пример взрослых в этом вопросе чрезвычайно важен. Как вы относитесь к физическому воспитанию, так будет относиться к нему и ваш ребенок.

**Совет 4:** Не перегружайте ребенка, учитывайте его возраст. Не заставляйте ребенка выполнять физические упражнения, если он этого не хочет. Приучайте его к физической культуре собственным примером, вместе в непринуждённой обстановке.

**Совет 5:** Не ругайте своего ребенка за временные неудачи. Ребенок болезненно реагирует на то, когда другие считают его слабым и неумелым.

**Совет 6:** Важно определить индивидуальные приоритеты ребенка в выборе физических упражнений. Практически всем детям нравятся подвижные игры, но бывают и исключения. Например, ребенок хочет подражать своему любимому герою книги или кинофильма, но каких-то качеств, например физической силы, ему не хватает. В этом случае не удивляйтесь, если ваш ребенок вдруг попросит купить ему гантели или навесную перекладину для подтягивания.

**Совет 7:** Не меняйте слишком часто набор физических упражнений ребенка. Если комплекс ребенку нравится, пусть он выполняет его как можно дольше, чтобы прочно усвоить тот или иной навык, движение.

**Совет 8:** Важно соблюдать культуру физических упражнений. Все должно делаться «взаправду».

**Совет 9:** Не настаивайте на продолжении тренировочного занятия, если по каким-то причинам ребенок этого не хочет. Нужно выяснить причину отказа, устранить ее и только после этого продолжить занятие.

**Совет 10:** В домашних условиях следует так организовать физическое воспитание, чтобы дети ежедневно занимались утренней гимнастикой, играли в подвижные игры, систематически совершали прогулки, закалялись.

## **«Роль семьи в физическом воспитании детей дошкольного возраста»**

*Все родители хотят видеть своих детей счастливыми! Основа счастья – здоровье. Надо укреплять его ежедневно, начиная с раннего детского возраста. Только правильное физическое воспитание будет залогом того, что Ваш ребёнок вырастет здоровым и крепким человеком.*

Здоровье детей зависит не только от их физических особенностей, но и от условий жизни в семье, санитарной грамотности и гигиенической культуры. Необходимо стремиться к чёткому распорядку жизни и деятельности детей.

Ещё в раннем возрасте необходимо больше внимания уделять правильному развитию движений у ребёнка, совершенствованию двигательных умений. Дети, которые недостаточно упражняются в движениях, остаются неловкими, несмелыми. Попадая в коллектив сверстников, они чувствуют себя неполноценными, сторонятся товарищей, не хотят участвовать в играх. Поэтому важно побуждать ребёнка к самостоятельным, свободным движениям!

- Для концентрации внимания, необходимо включать специальные упражнения для глаз, например:
  - 1) поднять глаза вверх;
  - 2) опустить глаза вниз, без поворота головы;
  - 3) посмотреть вправо, влево;
  - 4) повороты головы с открытыми и закрытыми глазами.
- Утренняя гимнастика может быть такой: энергичная ходьба, бег, ходьба на восстановление дыхания, 5-6 общеразвивающих упражнений, включающих в работу все мышечные группы рук, туловища, ног и всё закончить спокойной ходьбой.
- В домашних условиях лучше заниматься босиком, что способствует закаливанию ребёнка, укреплению мышц, предупреждению плоскостопия. С этой целью можно поиграть с ребёнком: собрать различные предметы (карандаши, пуговицы, капсулы от киндер-сюрприза, мелкие игрушки или платочки) в коробку с пола пальцами ног. Отличное упражнение – поднятие мяча ногами из положения, сидя на полу. В процессе индивидуального выполнения упражнения ребёнок действует в удобном для него темпе, его внимание направлено на осознанное восприятие задания. Ребёнок опирается на указанные ему ориентиры, что позволяет ему правильно воспроизводить движения.

Правильному выполнению упражнений помогает использование различных атрибутов (мяч, обруч, скакалка, кубики, гантели, флажки). Можно задействовать и игрушки. Они повышают интерес к занятиям, снимают зрительное напряжение, развивают слуховую ориентировку ребёнка.

**Внимание!** Взрослые должны помнить о двигательном запасе у детей. Нередко в результате чрезмерной опеки со стороны родителей, ребёнок начинает чувствовать себя несостоятельным, боится сделать лишнее движение. У него просто нет потребности в движении, возникает их дефицит! Поэтому, большое внимание следует уделять самостоятельной двигательной активности и играм детей! Самостоятельная двигательная активность ребёнка зачастую снижена. Для того, чтобы активизировать её, взрослый должен подбирать соответствующие игрушки, физкультурное оборудование, пособия и снаряды. Следует постоянно следить за нагрузкой на ребёнка во время самостоятельной деятельности и не допускать, чтобы ребёнок занимался непрерывно слишком долго. Организуйте отдых! Для этого можно предложить несколько простых упражнений на расслабление мышц, успокоение ребёнка. Наиболее эффективны упражнения из положения, лёжа на спине, животе: одновременные движения руками и ногами с открытыми и закрытыми глазами. При этом следует использовать игровые приёмы: нарисовать круг, треугольник, квадрат поднятой рукой, ногой или глазами в воздухе.

В домашнем досуге дошкольника значительное место занимают игры и занятия за столом. Для ребёнка они должны быть непродолжительны (7-10 мин) и заканчиваться активным отдыхом: гимнастикой для глаз, дыхательными упражнениями, упражнениями для снятия мышечного напряжения. Например, мышечную нагрузку хорошо снимают следующие упражнения:

- 1) стойка на одной ноге, с сохранением равновесия («Ласточка», «Цапля»);
- 2) стойка у стены, прижавшись затылком головы, лопатками и пятками к стене;
- 3) ходьба по комнате с мешочком на голове.

Таким образом, в семье, где взрослые найдут время для проведения гимнастики, прогулок, занятий физическими упражнениями, играми, они добьются хороших результатов в физическом воспитании детей.