

## Консультация для родителей

### "Будьте здоровы!"

Когда следует начинать занятия физкультурой с ребёнком? Ответ прост "чем раньше, тем лучше!" О физическом развитии ребёнка необходимо заботиться ещё до его рождения. Так что, уважаемые мамы и папы, у вас есть шанс сделать первый шаг, на пути оздоровления своих детей средствами физической культуры.

С чего начинать?

Для начала нужно определить возможности и способности вашего ребёнка. К трём годам ребёнок должен бегать со свободными, естественными движениями руками по прямой, подпрыгивать на двух ногах. К семи годам, ребёнок уже должен уметь быстро и легко бегать между предметами, по ограниченной площади, с препятствиями, спиной вперёд, в умеренном темпе, в чередовании с ходьбой. Прыгать через скакалку, в длину с места и с разбега, в высоту с разбега. Оценку результатов можно определить по существующим нормативам.

Ребёнка дошкольного возраста можно учить плавать, кататься на двухколёсном велосипеде, самокате, играть в баскетбол, футбол, бадминтон, ручной мяч, т.е. всему тому, что ему интересно и не противопоказано в дошкольном возрасте.

Родители в данном случае – лучший пример для ребёнка!

В силу большой подражательности детей дошкольного возраста велика роль постоянного примера окружающих его взрослых, в данном случае - родителей. Поэтому если вы своим положительным отношением, справедливой оценкой будете пробуждать в ребёнке желание заниматься физкультурой, то очень скоро увидите результаты его физических возможностей. И, опираясь на заинтересованность, нужно закрепить стремление вашего ребёнка к активной деятельности. Положительный пример существенно влияет на формирование у ребёнка, стремление заниматься физкультурой.

У некоторых детей рано проявляются способности к координации движений, умение быстро овладевать навыками движений, чувство ритма, прыгучесть. Нередко возникает стойкое желание заниматься только теми упражнениями, которые лучше всего получаются. Роль взрослого - помогать развить, как можно больше физических качеств. Но обязательно нужно помнить о том, что нельзя ребёнка заставлять выполнять то, что ему не нравится! Занятия должны находить эмоциональный отклик в детской душе.

Какие упражнения можно делать?

### 1. Наклоны.

Это упражнение является самым эффективным для профилактики искривлений позвоночника. Т.к. оно укрепляет мышцы, отвечающие за удержание позвоночника в нормальном положении.

### 2. Приседания.

Это упражнение позволяет хорошо укрепить ноги, а так же улучшить растяжку в области таза.

### 3. Отжимания от пола.

Это упражнение позволяет развить грудную область, руки, плечи. Главное, чтобы туловище было прямым. Если ребёнку трудно отжиматься от прямого пола, можно ноги класть на пол, а руки на какую-нибудь подставку, например, стул.

### 4. Подтягивания на перекладине.

Это упражнение помогает укрепить верх спины, руки. Главное в этом упражнении – отсутствие рывков при подтягивании. Все движения должны быть плавными.

### 5. Поднятия туловища.

Нужно лечь на пол спиной. Родитель держит ноги, а ребёнок поднимает туловище и касается головой ног. Ну, или хотя бы, стремится к этому, если не достаёт до ног. Это упражнение позволяет укрепить мышцы живота.

### 6. Ну и, конечно же, бег!

Без него обойтись никак нельзя. Он приносит много пользы. Главное, нужно понять, что важна не скорость бега, а его продолжительность.

С детьми до семи лет, физкультура должна быть игровая. Если хотите, чтобы ваш ребёнок был здоров и счастлив, играйте с ним! Только в игре дошкольник может выдержать достаточно продолжительные нагрузки, без лишних волевых усилий. Если с года до пяти-шести лет ребёнка интересует сам процесс движения, то с шести лет у него появляется интерес к результату. Хвалите своего ребёнка за любые достижения, радуйтесь новым удачам!

И помните: главное – здоровье вашего ребёнка!!!