**Муниципальное дошкольное образовательное бюджетное учреждение**

**детский сад №126 г. Сочи**

**Консультация для родителей**



Составила:

Машнева С.И.

Г. Сочи, 2017г.

**Занятия физическими упражнениями с ребенком дома.**

**Регулярные занятия физическими упражнениями укрепляют ребенка, развивают его организм. По мере овладения движениями они делаются все более четкими, уверенными, ребенок справляется все с более сложными играми и упражнениями. Поэтому родители должны много знать и уметь, чтобы сознательно заниматься с ребенком физическими упражнениями, укреплять его здоровье и содействовать его развитию. А для этого необходимо выбрать наиболее подходящие для него упражнения, посильную нагрузку, правильно судить о развитии ребенка, знать особенности детского организма и те изменения, которые происходят в нем по мере того, как он взрослеет.**

**Ежедневные домашние порции физических упражнений и игр, которые включаются в повседневный режим ребят, заметно улучшают состояние их здоровья и физическое развитие, положительно влияют на поведение и настроение малышей.**

**Утренняя гимнастика с детьми 3—4 лет проводится под непосредственным руководством взрослых. Дети от 5—6 до 12 лет могут заниматься гимнастикой при некоторой помощи со стороны старших в семье. 13—14-летние подростки, могут составлять упражнения для зарядки сами, при консультации с учителем физической культуры или старшими.**

**Вначале выполняется упражнение типа «потягивания» в сочетании с движениями рук. Затем упражнение для ног. Последнее упражнение — наклоны и повороты туловища. Дышать надо равномерно, через нос.**

**В домашнем быту должно отводиться время и место занятиям детей дошкольного, младшего и среднего возраста основной гимнастикой. Ее составляют разнообразные, доступные детям, упражнения в ходьбе, беге, прыжках, бросании, ловле и метании мячей, лазании и перелезании, равновесии и другие.**

**Для занятий ребенка физическими упражнениями подойдет любое место в комнате, которое следует освободить от посторонних предметов и опасных вещей (стульев, табуреток, бьющихся предметов).**

**Если возможно, проводите занятия и на открытом воздухе – во дворе, в ближайшем парке. Для этого вам понадобятся футбольный или баскетбольный мячи. Возьмите с собой прыгалки, небольшой мяч для метания, ракетки и волан для бадминтона. Зимой особенно полезны лыжные вылазки и катания на санках – прекрасные средства для оздоровления, тренировки сердечно – сосудистой и дыхательной систем, мышечного аппарата. Дети с удовольствием занимаются физическими упражнениями вместе с родителями.**

**.**

**Советы родителям**

**1. На занятиях физическими упражнениями учитывать психолого-физиологические особенности ребенка.**

**2. В процессе выполнения физических упражнений, игр следить за тем, чтобы ребенок не переутомлялся, чередовать движение с отдыхом.**

**3. Учитывая гигиенические факторы, которые являются своеобразным средством физического воспитания. Несоблюдение чистоты помещения, игрушек, одежды может привести к различным заболеваниям и снизить положительное влияние физических упражнений на развитие малыша. Кроме того, полезно сочетать занятия физическими упражнениями с гигиеническими процедурами.**

**4. Помнить, что физкультурные упражнения, игры способствуют выработке координации движений, развитию необходимых для жизни двигательных умений.**

**5. Использовать физические упражнения и игры, в основном имитационного характера: "Птички машут крыльями, мышки ходят тихо, утята ходят по лужице". Для этого опираться на знакомые детям образы.**

**6. При подборе физических упражнений и игр нужно предусматривать разнообразие движений, их равномерное виляние на развитие различных мышечных групп.**

**7. При выполнении физических упражнений необходимо, чтобы ребенок понимал требования взрослого, как своеобразную двигательную задачу.**

**8. Побуждать ребенка к самостоятельности и проявлению усилий, путем использования игровых упражнений и на этой основе создать мотив для двигательной деятельности. Здесь важны аргументы взрослого: "подлезь и не задень колокольчик" и т.п.**

**9. При регулярном выполнении физических упражнений поддерживается эмоциональный тонус ребенка.**

**10. Необходимо придерживаться частей занятия (вводная, основная, заключительная), что обусловлено физиологической особенностью организма и постепенным наращиванием и снижением физической нагрузки на занятиях.**

**Спортивный уголок дома помогает разумно организовать досуг детей, способствует закреплению двигательных навыков.**

**Конечно общее педагогическое наблюдение за занятиями детей физическими упражнениями дома (в помещении, на дворе, на площадке) всегда необходимо. Однако надо стремиться к тому, чтобы ребята большепроявляли самостоятельности, учились заниматься без непосредственной опеки взрослых.**