***Девять советов родителям от инструктора по физкультуре.***

******

**Совет 1.** Поддерживайте интерес ребёнка к занятиям физической культурой, ни в коем случае не выказы­вайте своё пренебрежение к физическому развитию.

Пример взрослых в этом вопросе чрезвычайно важен. Как вы относитесь к физической культуре, так будет относиться к ней и ваш ребёнок. Часто ребёнок живёт под грузом запретов: не бегай, не шуми, не кричи громко. А ущемление потребности в самовыражении больнее всего ударяет по самооценке и активности растущего человека.    
**Совет 2.** Высокая самооценка — один из мощных стимулов для ребёнка выполнять любую работу, будь то домашние задания или утренняя гигиениче­ская гимнастика. Всемерно поддерживайте в своём ребёнке высокую самооценку — поощряйте любое его достижение, и в ответ вы получите ещё большее старание. На занятиях физической культурой необхо­димо выдерживать единую «линию поведения» обоих родителей — не должно быть противоположных рас­поряжений (мама — «хватит бегать»; папа — «побегай ещё минут пять»).

**Совет 3.** Наблюдайте за поведением и состояни­ем своего ребёнка во время занятий физическими упражнениями. Иногда родители не могут понять, почему ребёнок капризничает, не выполняет, казалось бы, элементарных распоряжений родителей. При­чиной могут быть и усталость, и какое-то скрытое желание (например, ребёнок хочет быстрее закончить занятие физкультурой, чтобы посмотреть интересную телепередачу)

**Совет 4.** Ни в коем случае не настаивайте на про­должении тренировочного занятия, если по каким-то причинам ребёнок этого не хочет. Нужно, прежде все­го, выяснить причину отказа, устранить её и только после этого продолжить занятие.   
**Совет 5.**Не ругайте своего ребёнка за временные неудачи. Ребёнок делает только первые шаги в неиз­вестном для него мире, а потому он очень болезненно реагирует на то, когда другие считают его слабым и неумелым. Особенно остро это проявляется, если родители не знают, как дать ребёнку понять, что они уважают его чувства, желания и мнения.   
**Совет 6.**Важно определить индивидуальные при­оритеты ребёнка в выборе физических упражнений. Практически всем детям нравятся подвижные игры, но бывают и исключения. Например, ребёнок 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 ребёнок вдруг попросит купить ему гантели или навесную перекладину для подтягивания.   
**Совет 7.** Не меняйте слишком часто набор физиче­ских упражнений. Если комплекс ребёнку нравится, пусть он выполняет его как можно дольше, чтобы прочно усвоить тот или иной навык, движение.

**Совет 8.** Важно соблюдать культуру физических упражнений. Ни в коем случае не должно быть рас­хлябанности, небрежности, исполнения спустя рука­ва. Всё должно делаться «взаправду».

**Совет 9.**Не перегружайте ребёнка, учитывайте его возраст. Никогда не заставляйте ребёнка выполнять физические упражнения, если он этого не хочет. При­учайте его к физической культуре исподволь, соб­ственным примером.



***Домашний стадион***

Интерес ребёнка к физическим упражнениям формируется совместными усилиями воспитателей и родителей. Спортивный уголок дома помогает разумно организовать досуг детей, способствует закреплению двигательных навыков, полученных в ДОУ, развитию ловкости, самостоятельности. Оборудовать такой уголок несложно: одни пособия можно приобрести в спорт.магазине, другие сделать самим. По мере формирования движений и расширения интересов ребёнка уголок следует пополнять более сложным инвентарём различного назначения.

***БОЛЬШОЙ КУБ*** (со сторонами 40/ 40см, высота 20-30см) используется ребёнком для влезания, спрыгивания.

***БОЛЬШОЙ МЯЧ В СЕТКЕ*** подвешиваетсяна шнуре в дверном проёме. Малыш отталкивается, хорошо вытянувшись, а затем, подпрыгнув, достаёт до него. Вначале мяч висит на уровне поднятой руки ребёнка, а затем после освоения движений, его следует поднять выше на 5-8см.

***НАДУВНОЕ БРЕВНО***  (длиной 1-1,5м) для переползания, перешагивания. Ребёнок сидит на нём, катает, отталкивает.

***ДОСКА***  (длиной 1,5-2м, шириной 30-20см) для ходьбы, перешагивания и ползания на четвереньках. Для усложнения один конец доски приподнимают на высоту 10-15см.

***МЕЛКИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ ПОСОБИЯ:***

* мячи разных размеров (от маленького теннисного до большого надувного мяча для малышей и набивного мяча массой 1кг для детей постарше)
* обручи разных диаметров (15-20см, 50-60см)
* палки разной длины (25-30см, 70-80см, диаметр 2,5см)
* скакалки
* мешочки для метания (маленькие 6/9см, масса 150г) для развития правильной осанки, нося их на голове (большие 12/16см, масса 400г).

***ЦВЕТНОЙ ШНУР-КОСИЧКА*** (длиной 60-70см) для выполнения упражнений, а сделав из него круг - для прыжков, пролезания.

***ЛЕСЕНКА - СТРЕМЯНКА*** (ширина пролёта 45см, высота 100-150см, расстояние между перекладинами 12-15см, диаметр 2,5-3см).

***ЛЕСЕНКА ДЛЯ ПЕРЕШАГИВАНИЯ***  (из двух толстых шнуров и «перекладин» из тесьмы, устанавливаемых чаще или реже).

Располагать уголок следует по возможности ближе к свету, чтобы был приток свежего воздуха.

Упражнения на снарядах, вводимых постепенно, вначале выполняются детьми под руководством или наблюдением взрослых, а после успешного освоения дети могут заниматься самостоятельно.

В совместных занятиях родителей и детей заключен большой воспитательный смысл. Даже самый маленький ребенок стремится посоревноваться с папой, мамой, братом или сестрой. Домашний стадион – это радость общения на почве укрепления здоровья. Главное не заставлять детей подолгу заниматься на снарядах: до появления чувства усталости и не более!

С самого начала у ребёнка не должно быть отрицательных эмоций от чрезмерно высоких или слишком малых нагрузок, неправильной методики занятий, отсутствия их периодичности, поэтому родители должны хорошо подготовиться к тому, чтобы начать заниматься с ним.



***Желаем ВАМ успеха в общении с Вашим ребёнком!***