**Рекомендации для родителей по физическому воспитанию дошкольников**

Гармоничное физическое воспитание — многокомпонентный процесс. Родителям важно уделять внимание всем его составляющим:

* утренней зарядке;
* упражнениям на осанку;
* упражнениям на развитие гибкости;
* упражнениям на развитие двигательной активности.

Физическое развитие ребенка — это важная часть его нравственного, эстетического, интеллектуального развития.

Важная часть развития ребенка — утренняя зарядка. Используйте несложные правила, чтобы сделать ее приятной, радостной и максимально полезной:

1. Не путайте понятия «утренняя зарядка» и «физическая тренировка». Утренняя зарядка преследует цель ускорить приведение организма в работоспособное состояние после сна, повысить общий тонус и настроение, устранить сонливость и вялость. Она не для тренировок организма.
2. Утреннюю зарядку составляют из упражнений на гибкость, подвижность, дыхание. Этот вид физической деятельности призван усиливать ток крови и лимфы, активизировать обмен веществ и все жизненные процессы, ликвидировать застойные явления после сна. Утренняя зарядка исключает использование упражнений на силу и выносливость.
3. В качестве исходных положений используются положения сидя и лежа. Упражнения выполняют медленно и без резких движений. Нагрузка и интенсивность утренней зарядки значительно меньше, чем при дневных тренировках (организм еще не совсем проснулся и не работает с полной отдачей).
4. С ребенком утреннюю зарядку проводят со второго года его жизни в виде развлекательной игры с элементами ходьбы и бега.
5. Первыми выполняются упражнения дыхательного типа для плечевого пояса. Например, поднимание рук в стороны и опускание их вперед или хлопки ладонями на уровне груди или за спиной.
6. Упражнения для мышц спины и живота и развития гибкости позвоночника ставят после более легких. Затем должны снова идти упражнения, способствующие расширению грудной клетки. Например, поднимание рук в стороны до уровня плеч и их опускание.
7. Упражнения с большей нагрузкой (наклоны, приседания) выполняются по два-три подхода.
8. После всех упражнений нужен кратковременный, секунд 10-15, бег или подпрыгивания.
9. Заканчивают гимнастику ходьбой на месте, во время которой стараются нормализовать дыхание.

Одной лишь утренней зарядкой домашнее физическое воспитание ребенка не должно ограничиваться. Обеспечьте ребенку активный досуг, чтобы он больше времени двигался. Не отказывайте детям в их желании поиграть с мячом или покататься на велосипеде, лыжах, санках и коньках. С самого детства приучайте ребенка к тому, что две троллейбусные остановки до детского сада полезнее пройти пешком, а в квартиру на третьем-четвертом этаже веселее подняться по лестнице. Чем больше таких незначительных нагрузок на организм ребенка, тем лучше.

Чрезвычайно полезно для ребенка плавание. Регулярные занятия в бассейне очень полезны для развивающегося организма. Занятие командными видами спорта выполняют даже две важные задачи одновременно: стимулируют физическое развитие ребенка и учат его работать в коллективе.

Как и воспитание в целом, физическое воспитание ребенка во многом зависит от родителей. И они обязаны приложить максимум усилий, чтобы их ребенок рос физически здоровым и крепким, это влияет на всю дальнейшую жизнь человека.

#### Консультация по упражнениям на гибкость

Деткам дошкольного возраста опасно вызывать чрезмерное развитие гибкости, которое приводит к перерастяжению мышечных волокон и связок. Упражнения на гибкость делают регулярно. Если их перестают делать, все достижения ребенка быстро откатываются назад, к низкой активности и гибкости.

#### Консультация для родителей по развитию гибкости у ребенка

Гибкость наделяет человека важным умением совершенного владения собственным телом, умение чувствовать его, находиться в постоянном контакте с ним. Знать его возможности и использовать их, управлять им. Это умение всегда ценилось, и к его достижению стремились древние люди. Гибкий человек красив, у него изящные и выразительные движения. У гибкого человека двигательная основа любой деятельности разумна и логически обоснована. Люди, не обладающие гибкостью в достаточной степени, имеют пониженную способность мышц к координации в процессе выполнения движения. Негибкий ребенок тратит гораздо большее количество энергии и быстрее устает. Физические упражнения учат ребенка ощущать мышцы рук, ног, шеи, туловища, чувствовать ответственность за красоту движений и свое здоровье.

Травмы нередко являются результатом недостаточного развития гибкости. Наиболее успешно гибкость формируется в физических упражнениях с увеличенной амплитудой движения. К каждому упражнению необходимо относиться сознательно, помня, что упражняя тело, мы влияем на мозг.

Упражнения на гибкость (И. п. — исходное положение):

1. И. п.: стоя, ноги врозь, руки опущены. Наклон головы вперед и назад, вправо, влево.
2. И. п.: то же. Поворот головы вправо-влево, медленно. Глаза не закрывать.
3. И. п.: то же. Поочередные, попеременные, одновременные круговые движения прямыми руками вперед и назад.
4. И. п.: стоя, ноги врозь, руки в стороны. Повороты туловища вправо-влево. Руки не опускать.
5. И. п.: широкая стойка, ноги врозь. Круговые движения бедрами вправо-влево.
6. И. п.: стоя, ноги врозь, руки на поясе. Наклоны туловища влево, вправо, вперед и назад.
7. И. п.: стоя, ноги врозь, руки сцеплены за спиной. Наклоны вперед с одновременным подниманием прямых рук вверх.
8. И. п.: стоя на одной ноге, опираясь рукой на опору. Поочередные махи свободной ногой.
9. И. п.: ноги согнуты, колени в стороны, пятки вместе, руки в стороны. Сгибание и разгибание рук.
10. И. п.: сед на пятках. Махи прямыми руками вверх-вниз.
11. И. п.: сед на пятках, упор руками сзади. Легкие покачивания.
12. И. п.: сед ноги вместе, руками сзади. Прогнувшись, перейти в упор лежа сзади.
13. И. п.: лежа на животе, руки согнуты около груди. Выпрямление рук.
14. И. п.: лежа на животе, руки впереди. Поднимание прямых рук вверх.
15. И. п.: лежа на животе, руки за спиной. Прогнуться, поднять руки.
16. И. п.: лежа на животе, руки вдоль туловища. Попеременные махи ногами.

#### Консультация по развитию правильной осанки

Осанка — это манера человека стоять, сидеть, ходить. При правильной осанке человек без усилий держит прямо корпус и голову. У такого человека легкая походка, плечи слегка опущены и отведены назад, грудь чуть выдвинута вперед, живот подтянут, ноги в коленных суставах выпрямлены.

При неправильной осанке человек стоит и ходит на полусогнутых ногах, ссутулившись, опустив голову и плечи, выпятив живот. Это не только некрасиво, но и вредно. При плохой осанке затрудняется деятельность внутренних органов.

Специалисты дают консультации для родителей по физическому развитию дошкольников, которые включают важный пункт: понимание важности правильной осанки у ребенка.

Причины нарушения осанки у ребенка:

* постоянно спит на слишком мягкой, провисающей постели;
* во время прогулок родители держат его за одну и ту же руку;
* мебель для занятий не соответствует его росту;
* он носит тесную одежду;
* боком или сгорбившись сидит за столом;
* читает или рисует лежа в постели.

Сформировать у ребенка правильную осанку или исправить ее недостатки (нарушения) помогут специальные упражнения. Выполняют их в любое удобное время: вместе с комплексом утренней зарядки, на оздоровительных тренировках, на прогулках. Успех зависит от продолжительности и регулярности занятий.

Длительность интервалов отдыха между выполнением разных упражнений — 3-5 секунд. Время удержания статических положений следует наращивать постепенно: от 3-4 до 15 секунд. Амплитуда движений постепенно увеличивается до максимально возможной величины. Все упражнения выполняются в медленном темпе.

#### Консультация по совместным занятиям спортом детей и родителей

В детском саду воспитателями проводится консультация для родителей по физкультуре в ДОУ, на которой мамам и папам объясняют важность совместного занятия спортом детей и родителей.

Родителям важно, чтобы их дети выросли здоровыми, полными сил и жизненной энергии. Смогли достойно реализовать собственные и, что немаловажно, родительские нужды и чаяния. Но представления родителей о значении физических упражнений и их роли в жизни собственного ребенка теряются за чрезмерной заботой об интеллектуальном развитии. Ребенок растет, а родители не повышают, а снижают планку требований к его физическому развитию.

В период первого года жизни каждая мать старается уделять в уходе за своим ребенком должное внимание физическим упражнениям, массажу, гигиеническим процедурам. Но чем старше становится ребенок, тем чаще становится негативная тенденция сокращения времени, внимания и сил на организацию его физического воспитания. Это находит свое отражение в отношении родителей к занятиям физкультурой дома.

Чаще всего родители не отрицают необходимости занятий физкультурой дома, но и не делают ничего, чтобы решить эту задачу. Как заниматься с ребенком дома:

* создать подходящие условия для занятий;
* помогать детям соблюдать режим дня, правила личной гигиены, следить за выполнением гимнастики утром, за выполнением упражнений на осанку и гибкость;
* организовывать соревнования и игры на детских площадках у дома;
* родителям важно принимать участие в соревнованиях, развлечениях, играх и прогулках вместе с детьми.

Большинство родителей выполняют не все функции или не в полном объеме, ограничиваясь первыми двумя позициями. Третья и четвертая позиции, позволяющие демонстрировать ребенку личный пример отношения к ценностям физической культуры, родителями на практике почти не реализуются. Немногие родители находят время и силы на совместные занятия физкультурой дома, на помощь ребенку в развитии силы, выносливости, гибкости. Дать ребенку распечатку с упражнениями — еще не означает, что вы вкладываетесь в заботу о его физическом развитии.

Создавайте комфортные условия для здорового развития своего ребенка и станьте для него примером в этом непростом деле, требующем силы воли и постоянства!