**Консультация для родителей на тему**

**«Занятия физическими упражнениями с ребенком дома»**

**Как начинать заниматься.**

Начинайте заниматься с ребенком с первых же дней его жизни. Бережно относитесь к нежным тканям младенца. вооружившись основательными знаниями, подробно приведенными в специальной литературе. Основным периодом занятий родителей с детьми является возраст от 2 до 6 лет. Но и после 6 лет не следует прекращать занятий в семье.  хотя в этом возрасте появляются и другие возможности для физического развития ребенка — в школе, физкультурном обществе и культурно-просветительных учреждениях, где ребенок занимается под руководством специалиста.

**Как заинтересовать ребенка занятиями физкультурой**

Здорового ребенка не нужно заставлять заниматься физкультурой — он сам нуждается в движении и охотно выполняет все новые и новые задания. Ни в коем случае не следует принуждать ребенка к выполнению того или иного движения или превращать занятие в скучный урок. Дошкольники еще не испытывают потребности учиться в буквальном смысле слова. В связи с этим занятия должны проходить в виде игры. Постепенно вовлекайте ребенка во все новые игры и забавы, систематически повторяя их, чтобы ребенок закрепил изученные движения. Прекрасно, если вы ободрите ребенка похвалой, удивитесь тому, какой он крепкий, ловкий, сильный, сколько он уже умеет. Пробудить у ребенка интерес к занятиям поможет также демонстрация его умений перед остальными членами семьи или же его сверстниками. Так постепенно у ребенка развиваются уверенность в своих силах и стремление учиться дальше, осваивая новые, более сложные движения и игры.

Если у ребенка нет желания заниматься, проанализируйте причины такого негативного отношения к занятиям, чтобы в дальнейшем создавать более благоприятные условия. Некоторые полные дети не любят заниматься потому, что им тяжело двигаться, они склонны к лени. Таких детей следует лечить с помощью диеты и всячески стремиться привлечь к занятиям, чтобы они не отставали в двигательном развитии. Кроме похвалы, поощрением для них может служить и убедительное объяснение, почему так необходимы занятия физкультурой (чтобы он не был похож на медвежонка, чтобы его не перегнали другие дети, чтобы он скорее научился плавать — кстати полные дети обладают прекрасными данными для освоения плавания).

**Как обеспечить безопасность занятий**

Каждое движение, которое вы выполняете с ребенком, должно быть правильно выбрано и хорошо выполнено. Возможность какого-либо ущерба для здоровья должна быть полностью исключена. Конечно, очень важно обеспечить безопасность, страховку и помощь ребенку, но в то же время неоправданная и излишняя боязливость мешает ребенку стать самостоятельным. Обратите внимание на основные правила безопасности, которые следует соблюдать при воспитании у ребенка смелости.

**1.** Поднимая ребенка, никогда не держите его только за кисти — обязательно целиком за предплечье, поскольку кости и мышцы запястья еще недостаточно окрепли. Наиболее безопасно поддерживать ребенка за бедра. При выполнении акробатических упражнений очень важны положения рук взрослого, предохраняющие позвоночник от неправильного изгиба и голову от неудачного поворота или удара. Все эти захваты должны основываться на скрупулезном знании возможностей вашего ребенка.

**2.** Каждое новое упражнение осваивайте медленно и постоянно поддерживайте ребенка, чтобы он испытывал чувство уверенности. При дальнейшем повторении можно ускорить темп упражнения и постепенно исключить всякую помощь ребенку, чтобы он как можно скорее выполнил это упражнение самостоятельно (например, проход по узкой скамейке, лазанье по лестнице, спрыгивание с нижней ступеньки). Постоянно подстраховывайте ребенка, будьте готовы в нужный момент быстро его подхватить.
**3.** Учите ребенка быть внимательным на занятиях, чтобы он сам заботился о безопасности. Более сложные упражнения и прыжки следует всегда выполнять на мягкой подстилке (на ковре, траве). Стремитесь предотвратить опрометчивость и небрежность ребенка, особенно при выполнении упражнений на высоте.

**4.** Длительное удержание трудных поз в раннем возрасте недопустимо— через 1 — 2 с нужно вернуть ребенка в исходное положение. Лучше несколько раз повторить упражнение.
**5.** Вис только на руках в дошкольном возрасте опасен, поскольку он дает чрезмерную нагрузку на суставы и весь плечевой пояс. Поэтому простые висы заменяйте смешанными, когда ребенок еще упирается ногами (например, коленями). По этим же причинам не позволяйте ребенку раскачиваться в висе (например, на кольцах).
**6.** При обучении лазанью не разрешайте ребенку залезать выше того уровня, на котором можете его достать, т. е. максимально до 2,2 м. Только когда лазанье будет освоено в совершенстве (например, по наклонной лестнице), можно позволить ребенку старше 3 лет самостоятельно залезать и выше.

**7.** Никогда не используйте для соревнования наиболее опасные упражнения. Всегда выполняйте их медленно и сосредоточенно, чтобы ребенок не ослабил внимание, а вы не допустили оплошности при подстраховке.

**8.** Избегайте упражнений, при которых ребенок излишне прогибается в поясничном отделе, так как большинство детей как раз нуждаются в выпрямлении этой части позвоночника. К неподходящим упражнениям подобного рода относятся, например, «колыбелька на животе» (ребенок, лежа на животе, прогибается, держась за ступни) или популярная «тачка» (ребенок опирается о землю руками, а взрослый держит его за ноги и продвигается с ним вперед; здесь опасна также большая нагрузка на руки).

**Как подготовить место и инвентарь для занятий**

Любое движение активизирует дыхание ребенка, увеличивает потребление кислорода. В связи с этим следует отдавать предпочтение занятиям на свежем воздухе, в том числе и зимой, когда при выполнении упражнений усиливается снабжение крови кислородом и можно вдыхать чистый воздух. Только дождь и ветер могут быть помехой для занятий на улице.

Помещение, где вы занимаетесь с ребенком, всегда следует хорошо проветривать, обязательно открывайте окна, а зимой хотя бы форточку. Нельзя заниматься на кухне, где воздух засорен запахами пищи, сохнущего белья и т. п. Помещение должно быть чистым, хорошо освещенным и относительно теплым (1б — 18'). В целях безопасности необходимо убрать те предметы, которые мешают двигаться или могут разбиться; достаточно места должно отводиться для выполнения акробатических упражнений и проведения игр. Самая удобная подстилка для смягчения прыжков ковер (разумеется, хорошо выбитый) или же что-то другое (например, сложенное покрывало). Мягкую подстилку на улице заменит газон (очищенный от опасных осколков и грязи), песок или солома.
Следите за тем, чтобы дети не бегали и не прыгали на мостовой, на бетоне или на кафеле: свод стопы у дошкольников только формируется и поэтому требует эластичной подкладки, а ни в коем случае не твердой. Для занятий бегом или прыжками хорошо подходят тропинки в поле или парке, газоны, лесной мох и т. п.

Активный интерес к физическим упражнениям пробуждают у детей разнообразные игрушки и предметы, которые имеются в доме (мячи, обручи, круги, кегли, скакалки, кубики, а также санки, лыжи, надувные резиновые игрушки, качели, лесенки). Дети, которые лишены таких игрушек, имеют, естественно, меньший двигательный опыт, а потому и менее ловки и проворны, менее подвижны и смелы, у них замедленная реакция. Ребенку нужно предоставить возможность что-нибудь катать, бросать, брать предметы различных величин, формы и цвета, безопасно лазать, взбираться по лестнице, качаться и т. п. К сожалению, в современных квартирах нет условий для полноценного двигательного развития ребенка, поэтому родителям следует создать все необходимые условия на улице, покупать разнообразные игрушки, которые бы непосредственно побуждали детей двигаться. Часто в семье склонны приобретать очень дорогие, но совершенно бесполезные для здорового роста ребенка игрушки. В связи с этим помните: чем лучше вы научите ребенка радоваться движению и пребыванию на природе и чем меньше избалуете его комфортом, который порождает лишь бездеятельность и лень, тем лучше подготовите его к самостоятельной жизни.

**Как одеться для занятий.**

Одежда для занятий физкультурой должна быть такой, чтобы не затруднять движений и обеспечивать как можно больший доступ воздуха к кожному покрову тела. Дома и в летнее время на улице дети могут заниматься только в трусиках и босиком, в более прохладное время — в спортивном костюме и легкой, мягкой обуви. Особое внимание обращайте на тесные резинки на поясе и под коленями (гольфы долой!), на негигиеничность использования резиновой обуви, в которой парится нога, на ненужные подтяжки и слишком теплую одежду, которая стесняет движения и не позволяет наблюдать за движениями позвоночника, лопаток, следить за осанкой и т. д. Специальная одежда требуется для занятий зимой. Лучше надеть на ребенка два легких свитера, чем не пропускающий воздух комбинезон или тяжелое пальто. По возвращении с катания на санках или лыжах ребенка необходимо переодеть в сухую одежду, переобуть и согреть теплым питьем.