|  |  |
| --- | --- |
| **«ВЕСЁЛАЯ ФИЗКУЛЬТУРА В КВАРТИРЕ»**  ***подсказки для взрослых*** |  |
| Всем родителям хочется, чтобы их ребёнок рос здоровым, сильным, крепким. Однако не все знают, как этого добиться. Родители внимательно следят, чтобы ребёнок не бегал слишком много и слишком быстро, не прыгал, не лазал, и, к сожалению, не очень задумываются о том, что их чрезмерная заботливость не делает ребёнка здоровее.  ***Ключ к успеху в укреплении здоровья детей – разумное физическое воспитание.***  Физическое воспитание в семье – дело не простое. Для того чтобы добиться успеха, родителям надо много знать и уметь.  Имеет большое значение отношение родителей к физическим упражнениям, их положительный пример.  В совместных занятиях родителей и детей заключён большой воспитательный смысл. Занимаясь с ребёнком, вы помогаете ему подтянуться, высоко подпрыгнуть, взобраться на стул или гимнастическую стенку, а малыш восхищается силой и ловкостью папы, подражает грациозности движений мамы. Даже самый маленький ребёнок стремится посоревноваться с мамой и папой, братом или сестрой.  Совместные занятия - подвижные игры и физические упражнения, закаливание, зарядка, занятия в спортивных секциях, походы пешком и на лыжах, участие в коллективных соревнованиях постепенно станут самыми счастливыми событиями дня, и ребёнок будет радоваться им, с нетерпением их ждать.  Для занятия детей спортом в домашних условиях рекомендуется создать **спортивныйуголок**, который помогает разумно организовать досуг детей, способствует закреплению двигательных навыков, полученных в дошкольном учреждении, развитию ловкости, самостоятельности.  ***Домашний стадион – это радость общения на почве укрепления здоровья!***  Оборудовать такой уголок не сложно: одни пособия можно приобрести в спортивном магазине, другие сделать самим.   |  |  | | --- | --- | | До 4-х летнего возраста ребёнку достаточно мини-стадиона в дверном проёме: 3 крюка, на которые можно прикрепить канат, качели, кольца, трапецию.  http://movekids.nethouse.ru/static/img/0000/0004/4249/44249288.dm1eb7rh7r.W665.jpg |  | | Но лучше всего для физических занятий детей от 3 до 6 лет подходит домашний спортивный комплекс семьи Никитиных, или аналогичные ему конструкции. Существует целый ряд комплексов, разработанных на основе принципов спорткомплекса Никитиных, для использования малыша 2-3 лет и его папой. | http://roghdenierebenka.ru/books/item/f00/s00/z0000003/pic/000009.gif |   В зависимости от свободного места и финансовых возможностей семьи многие спортивные комплексы могут быть использованы в сокращённых вариантах. Например, комплекс В.В. Скрипалёва может быть смонтирован в квартире без крепления к потолку за 20-30 минут.  http://www.sport-kid.ru/pics/sportkompleks_2.gif  Спортивно – оздоровительный комплекс делает процесс занятия физической культурой более эмоциональным и разнообразным, избирательно воздействуют на определённые группы мышц, тем самым ускоряя процесс из развития; позволяют достичь желаемых результатов за более короткий срок.  Не всегда есть возможность оборудовать домашний стадион, но **обруч, скакалка, мяч *(самый важный предмет в жизни дошкольника, он тренирует быстроту реакции, координацию движений и меткость*), гимнастическая палка** – доступны всем, так же как санки, коньки, лыжи. Приобретайте их.  ***Подсказки для взрослых:***   1. *Для занятий следует использовать как можно больше вспомогательных средств, они помогут привлечь внимание, будут стимулировать ребёнка к выполнению разнообразных упражнений;* 2. *Одежда для занятий существенной роли не играет. Но для укрепления мышц стоп и одновременного закаливания лучше заниматься босиком и в хлопчатобумажной одежде;* 3. *Для создания радостного настроения включите музыку, всегда разговаривайте с ребёнком и хвалите его;* 4. *Не рекомендуется заниматься физической культурой на кухне, следите чтобы рядом не было предметов, которые могут разбиться и помешать движению.*   ***Помните! – Здоровье детей в наших руках!***  ***Будьте здоровы!***  ***С уважением инструктор по физической культуре Прокопенко Т.В.***  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  С.В. Реутский «Физкультурные комплексы дома и в детском саду» М.: Изд. «ТЦ Сфера», 2015 г.  В. А. Шишкина «Двигательное развитие дошкольника» Изд. «Белый ветер», 2014 г.  Интернет – ресурсы | |