**Рекомендации родителям по физическому воспитанию дошкольников в семье.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  Рекомендации. **«Что делать, если у ребенка плоскостопие».** |
|  |  | 1)Делайте своему ребенку массаж стоп и икроножных мышц, проводите с ним лечебную гимнастику, ножные ванны.2)Выполняйте простейшие упражнения: хождение на носках, на наружном крае стопы, катание палочки.3)Помните: жесткая обувь ограничивает движения суставов стоп, затрудняет ходьбу, вызывает быстрое утомление мышц, что может способствовать развитию плоскостопия.4)Покупая обувь, помните: длина следа должна быть больше стопы в носочной части, перед пальцами – небольшой припуск в 10 мм.. **Спортивные  игры во дворе** |
|  |   | 1)Кататься на двухколесных и трехколесных велосипедах.2)Передвигаться на лыжах  ступающим и скользящим шагом.3)Кататься на санках  и катать своих сверстников.4)Сохранять правильную позу и равновесие на коньках.5)Хоккей. В этом возрасте дети осваивают технику игры без коньков: ведение шайбы клюшкой, задержка, передача, обводка предметов, броски шайбой по воротам.6)Футбол. Передача мяча друг другу во время игры, подкидывать мяч ногой и ловить руками, попадать в ворота. **«Мой выходной день»** |
|  |  |
|  |   | 1)Выезд на дачу.2)Шахматный турнир.3)Прогулка в парк.4)Поход в лес.5)Катания на велосипедах.6)Экскурсия в зоопарк.7)Запускаем с папой «змея».8)Всей семьей на каток.9)Дружим семьями. **Игры нашего детства.** |
|  |  | 1)«Казаки разбойники».Захватывающая игра, которая была настоящим приключением, азартной погоней. Участники делились на две команды. Одна команда «разбойники» убегала, оставляя стрелки по пути следования. Другая – старалась их найти и догнать.2)«Вышибалы». Все игроки, кроме двух, становились в шеренгу в центре площадки. Они, перебрасывая мяч друг другу, должны быть выбить всех игроков. Тот, до кого дотрагивался летящий мяч, выходил из игры. Когда все игроки были выбиты, игра начиналась сначала.3)«Колечко». Играли, сидя на скамеечке. Все складывали ладошками лодочкой, а ведущий, у которого в ладонях лежал мелкий предмет (колечко, камешек), проводя своими руками между ладонями каждого игрока, незаметно вкладывал кому-либо колечко. Отходя в сторону, говорил: «Колечко-колечко, выйди на крылечко! «Игрок с «колечком» должен был быстро стать, а другие участники – его удержать. Удалось – он становился ведущим.4) «Съедобное - несъедобное». Игроки выстраиваются в ряд. Водящий по очереди бросает каждому мяч, называя что-то съедобное. Мячик нужно поймать, если это съедобное, если нет, то отбить или просто не ловить. Правильно выполнивший задание игрок делает шаг вперед, если ошибся – возвращается на шаг назад. Самый внимательный, который первый добирается до водящего, становится водящим. |