**Как заинтересовать младшего дошкольника занятиями физкультурой.**

Ребёнок познаёт мир ползая, лазая, бегая. Он непрерывно находится в движении. Помогите своему ребёнку. Занимаясь физкультурой вместе с ним, научите его управлять своим телом, лучше контролировать свои движения.Двигательные навыки, освоенные в детстве, облегчат ему знакомство с внешним миром, помогут и в будущем.
 И откуда только берутся у детей силы? С момента пробуждения ваш ребёнок начинает безостановочно двигаться – ползать, ходить, бегать. Он путешествует из комнаты в комнату, от препятствия к препятствию, от неизведанного к неизведанному. Заползание под столы и диваны, опрокидывание настольных ламп и других предметов нормальны для этого возраста, так же как и почти ежедневные шишки, синяки и ссадины. Что могут противопоставить этому родители? Терпение, спокойствие и физические упражнения с малышом.
 Физкультура, во-первых, способствует целенаправленному расходу энергии, и, во-вторых, в процессе занятий вы можете научить ребёнка управлять своим телом и лучше контролировать движения. Благодаря занятиям физкультурой процесс познания окружающего мира станет для него более безопасным. Не забывайте: ваш ребёнок в этом возрасте постоянно открывает для себя что-то новое. Иногда 40 минут занятий физическими упражнениями для него мало. В другое время хватает и 15 мин. Бывают дни, когда ребёнок вооюще не расположен ничем заниматься.
 Не заставляйте его насильно воспринимать то, что он не хочет или к чему ещё не готов. Ребёнку необходимо время, чтобы усвоить уже испытанное и познанное. Взрослым для отдыха предоставляется отпуск. Дети сами знают, когда им надо отдохнуть, и, бывает, «ленятся» несколько часов или день – другой. В эти периоды они активно повторяют уже освоенное.
 Все родители хотят, чтобы их ребёнок рос здоровым, сильным и крепким, однако они часто забывают о том, что хорошие физические данные обусловлены в первую очередь двигательной активностью ребёнка, что помимодостижения определённого роста и веса он должен быть ловким, подвижным и выносливым.
 Хотим мы этого или нет, но возрастающие требования к глубине и качеству знаний каждого человека, уменьшение движений и связанное с этим нарушение естественного образа жизни будут закономерно сказываться на наших детях. Чем более крепким здоровьем и хорошими физическими данными мы вооружим наших детей в младенчестве, тем лучше они потом приспособятся к новым социальным условиям.. Забота о формировании двигательных навыков ребёнка, о достижении необходимого уровня ловкости, быстроты, силы и других качеств является первоочередной задачей матери и отца ещё до поступления ребёнка в школу.
 физическое воспитание – составная часть интеллектуального, нравственного и эстетического воспитания ребёнка. Порицая в ребёнке рассеянность, беспорядок и непослушание, мы требуем и во время занятий повторять упражнение до тех пор, пока ребёнку не удастся выполнить его правильно. Общение с ребёнком родители должны осуществлять как бы в форме игры, при этом всегда следует учитывать возраст ребёнка, его возможности. Во время занятий ценятся главным образом те упражнения, которые ребёнок выполняет с радостью, без нажима со стороны взрослых, не подозревая о том, что подчиняется их желаниям. Мягкая, последовательная манера обращения с ребёнком требует от родителей большого терпения и самообладания.
 Не должно возникать ссор и споров, которые могли бы отвратить ребёнка от занятий и тем самым лишить его благотворного влияния физического воспитания.
 Здорового ребёнка не нужно заставлять заниматься физкультурой – он сам нуждается в движении и охотно выполняет всё новые и новые задания. Ни в коем случае не следует принуждать ребёнка к выполнению того или иного движения или превращать занятие в скучный урок. Дошкольники ещё не испытывают потребности учиться в буквальном смысле слова. В связи с этим занятия должны проходить в виде игры. Постепенно вовлекайте ребёнка во все новые игры и забавы, систематически повторяя их, чтобы ребёнок закрепил изученные движения. Прекрасно, если родители ободрят ребёнка похвалой, удивятся тому, какой он крепкий, ловкий, сильный, сколько он уже умеет. Пробудить у ребёнка интерес к занятиям поможет так демонстрация его умений перед остальными членами семьи или же его сверстниками. Так постепенно у ребёнка развиваются уверенность в своих силах и стремление учиться дальше, осваивая новые, более сложные движения и игры.
 Если у ребёнка 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).
 Каждое движение, которое родители выполняют вместе с ребёнком, должно быть правилно выбрано и хорошо выполнено, возможность какого либо ущерба для здоровья должна быть полностью исключена. Конечно, очень важно обеспечить безопасность, страховку и помощь ребёнку, но в то же время неоправданная и излишняя боязливость мешает ребёнку стать самостоятельным.
 Вот основные правила безопасности, которые следует соблюдать при воспитании у ребёнка смелости.
 1). Поднимая ребёнка, никогда не держите его только за кисти – обязательно целиком за предплечье, поскольку кости и мышцы запястья ещё недостаточно окрепли. Наиболее безопасно поддерживать ребёнка за бёдра. 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 скрупулёзном знании возможностей вашего ребёнка.
 2). Каждое новое упражнение осваивайте медленно и постоянно поддерживайте ребёнка, чтобы он испытывал чувство уверенности. При дальнейшем повторении можно ускорить темп упражнения и постепенно исключить всякую помощь ребёнку, чтобы он как можно скорее выполнил это упражнение самостоятельно (например, проход по узкой скамейке, лазанье по лестнице, спрыгивание с нижней ступеньки). Постоянно подстраховуйте ребёнка, будьте готовы в нужный момент быстро его подхватить.
 3). Учите ребёнка быть внимательным на занятиях, чтобы он сам заботился о безопасности. Более сложные упражнения и прыжки следует всегда выполнять на мягкой подстилке. Стремитесь предотвратить опрометчивость и небрежность ребёнка, особенно при выполнении упражнений на высоте.
 4). Длительное удержание трудных поз в раннем возрасте недопустимо – через 1 – 2 сек. нужно вернуть ребёнка в исходное положение. Лучше несколько раз повторить упражнение.
 5). Вис только на руках в дошкольном возрасте опасен, поскольку он даёт чрезмерную нагрузку на суставы и весь плечевой пояс. Поэтому простые висы следует заменять смешанными, когда ребёнок ещё упирается ногами. По этим же причинам не позволяйте ребёнку раскачиваться в висе (например, на кольцах).
 6). При обучении лазанью не разрешайте ребёнку залезать выше того уровня, на котором можете его достать, т.е. максимально до 2,2 м. Только когда лазанье будет освоено в совершенстве, можно позволить ребёнку старше 3 лет самостоятельно залезать и выше.
 7). Никогда не используйте для соревнования наиболее опасные упражнения. Всегда выполняйте их медленно и сосредоточенно, чтобы ребёнок не ослабил внимание, а вы не допустили оплошности при подстраховке.
 8). Избегайте упражнений, при которых ребёнок 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» (ребёнок, лёжа на животе, прогибается, держась за ступни) или популярная «тачка» (ребёнок опирается о землю руками, а взрослый держит его за ноги и продвигается с ним вперёд); здесь опасна также большая нагрузка на руки.