**Консультация для родителей.**

 **«ДОМАШНИЙ СТАДИОН»**

***Папы и мамы! Бабушки и дедушки!***

***Если вы хотите видеть своих детей и внуков неуклюжими, сутулыми, хилыми, неразвитыми, не читайте эту информацию.***

**Знаете ли вы уважаемые родители, что счастливый ребёнок - это, прежде всего, здоровый ребёнок, а уже потом знающий на зубок таблицу умножения и умеющий говорить по-английски.**

**Как воспитать ребёнка активным,ловким, смелым и находчивым? Как помочь ему подготовиться к учёбе в школе и жизни среди других людей? Как организовать занятия физкультурой в семье? Давайте попробуем разобраться в этом вместе.**

**Поддержать общий интерес детей к двигательной деятельности могут, в первую очередь, спортивные игрушки и инвентарь, имеющиеся дома: мяч, скакалка, кегли, детский дартс, скутер, санки, лыжи, велосипед, кольцеброс и т.д. Лишенные этих игрушек, дети лишены, соответственно, и опыта взаимодействия с ними, они менее подвижны, неинициативны, реакция их замедлена. Следовательно, задача взрослых создать такую среду, которая будет стимулировать естественную детскую потребность в движении.**

**Существует множество способов, обеспечивающих физическое развитие детей: совместные подвижные игры и физические упражнения, закаливание, зарядка, занятия в спортивных секциях, семейный туризм и др.**

**Наиболее оптимальных результатов в физическом развитии ребёнка 5-7 лет в домашних условиях можно добиться, сочетая подвижные игры с занятиями на домашнем физкультурно - оздоровительном комплексе, включающем разнообразные снаряды и тренажёры.**

**Основное назначение универсального физкультурно-оздоровительного**

**комплекса «Домашний стадион» - развитие практически всех двигательных качеств: силы, ловкости, быстроты, выносливости и гибкости.**

**Занятия на спортивно-оздоровительном комплексе:**

* **Делают процесс каждодневных занятий физической культурой**

**более эмоциональным и разнообразным;**

* **Избирательно воздействуют на определенные группы мышц, тем**

**самым, ускоряя процесс их развития;**

* **Позволяют достичь желаемых результатов за более короткий сроки.**