**«Если хочешь быть здоров –**

**занимайся спортом!»**

 Ребенка, который не болен и хорошо себя чувствует, не надо принуждать к занятиям физкультурой, потому как он неосознанно понимает необходимость в движении и с интересом берется за данные ему задания. Не следует ни в коем случае заставлять ребенка выполнять нужное движение или упражнение, чтобы не превратить полезное занятие в скучный урок. Поэтому необходимо проводить занятия в форме игры. Для закрепления изученных движений стоит проводить и вовлекать детей в новые игры и забавы, не забывать хвалить их, отметить положительные моменты в игре и движениях (например, удивиться, сколько же малыш умеет, какой он быстрый, ловкий и так далее).

 Демонстрация своих умений перед сверстниками и взрослыми также поспособствует развитию интереса ребенка к занятиям физкультурой. Это поможет почувствовать уверенность в себе и своих силах, а также стремиться заниматься и дальше, осваивать новые игры и более сложные движения.

 Когда вы замечаете, что ребенок совсем не имеет интереса к занятиям, быть может даже негативно реагирует на предложение позаниматься с остальными детьми, следует проанализировать и найти причину этого поведения, для того чтобы в будущем создать более благоприятные условия. Стимулом для занятий может послужить не только похвала и выделение положительных действий ребенка в занятии, а также убедительные объяснения, для чего людям необходимы занятия физкультурой (чтобы быть здоровым, чтобы не обогнали сверстники, чтобы не быть неуклюжим и так далее).

 Что же ещё может помочь развить интерес детей к физическим упражнениям? Конечно же любимые и так необходимые всем детям игрушки, которые можно найти в любом доме (скакалки, мячики, кубики, надувные игрушки, лесенки, качели, кегли, обручи, круги, лыжи и многое другое). У детей, которые таких игрушек не имеют, как правило менее подвижны, не достаточно ловки и проворны, а в некоторых случаях имеют замедленную реакцию. Обязательно нужно дать возможность малышу лазать, катать и кататься, бросать, качаться, бегать и прыгать развиваясь во всех направлениях.

 Бесспорно, не во всех домах и квартирах можно создать условия для необходимого развития двигательной активности ребенка, в связи с этим нужно создать таковые условия на улице, на детских площадках, а также по возможности покупать необходимые для развития движений у детей игрушки и инвентарь. Гораздо чаще можно наблюдать у ребенка дорогие и абсолютно бесполезные для здоровья детей игрушки, купленные заботливыми родителями. Гораздо важнее определить не красоту, а пользу в игре.

 Таким образом следует помнить, что чем лучше ребенок будет приучен радости от движений и двигательной активности, тем лучше он будет расти и развиваться, готовиться к самостоятельной жизни.

Только своим личным родительским примером для ребенка можно убедить

и привить малышу любовь к физкультуре. Нет ничего лучше и полезнее для вас обоих совместных занятий!