**Консультация для родителей**

Всем родителям хочется, чтобы их ребенок рос здоровым, сильным и крепким. Однако не все знают, как этого добиться. И в результате дети, особенно дошкольники, часто болеют, растут слабыми детьми, физически плохо развитыми. Маленький - значит слабый, - считают родители, - его надо охранять, защищать, оберегать, но защищают и оберегают малыша часто совсем не от того, от чего следует. Родители внимательно следят, чтобы ребенок не бегал слишком много и слишком быстро (вдруг вспотеет!), не прыгал (как бы ни ушибся!), не лазал (а если упадет!?), и, к сожалению, не очень задумываются о том, что их чрезмерная заботливость не делает ребенка здоровее. Они часто забывают, что ключ к успеху в укреплении здоровья детей - в разумном физическом воспитании.

По дороге домой из детского сада, постарайтесь с ребенком пройтись пешком, обойти или обежать дерево, перешагнуть через ветку или камушек. Попробуйте стимулировать желание ребенка преодолевать некоторые трудности: положите на его дороге небольшую палочку, предложите подлезть под ветку, войти на бугорок и спуститься с него, посоветуйте (покажите), как лучше действовать, влезая на лесенку - стремянку переставлять ноги вслед за движениями рук.

Заходя в подъезд, не спишите к лифту. Поднимитесь с ребенком по лестнице, посчитайте ступеньки вместе с ним: «Спрыгни на последнюю ступеньку двумя ножками», «Запрыгни на две ступеньки вверх» дети не откажутся от таких заданий.

Ежедневные упражнения и игры с ребенком предупреждают у него нарушение осанки деформацию скелета, хорошо укрепляют мышцы и весь организм, оказывают благотворное влияние на нормальный рост, вес и развитие ребенка.

Старшие  дошкольники,  имеющие  определенный  двигательный  опыт     и знания, могут самостоятельно играть и заниматься. Взрослым нужно только

натолкнуть их на интересную игру. Вспомните полезные и увлекательные игры, которыми увлекались еще наши прадедушки «Городки», «Лапта», «Бабки». Они развивают меткость, глазомер, быстроту, ловкость, натиск.

Занимаясь с ребенком дома, родителям можно оборудовать спортивный уголок своими руками: небольшой куб или ящик для влезания, спрыгивания. В ящике детям удобно сидеть, они могут использовать его как машину для игр. К потолку или в дверном проеме на шнуре можно подвесить большой мяч в сетке, который малыш отталкивает или, подпрыгнув, достает до него. Позже в этот проем можно прикрепить канат, кольца или веревочную лестницу. Мамам можно смастерить « надувное бревно» или «длинного удава» ребенок с радостью будет его перешагивать, переползать, ходить по нему. Интересен для упражнений цветной шнур - косичка он может сплетаться, из нескольких шнуров разного цвета на концах пришиваются липучки. С таким шнуром выполняют упражнения как с гимнастической палкой, а сделав из него круг (с помощью липучек), можно использовать для прыжков, пролезания. В игре такой шнур служит «домиком».

Занимаясь с ребенком. Взрослые помогают ему подтянуться высоко, прыгнуть, взобраться на стул или гимнастическую стенку. Ребенок восхищается отцом, какой папа сильный, как ловко его поднимает, как хорошо выполняет упражнения! Подражает матери в грациозности движений. Постепенно эти совместные занятия станут счастливыми событиями дня, и ребенок будет радоваться им, с нетерпением их ждать. Такие занятия должны стать ежедневными. Только систематическая работа может принести желаемые результаты.

Успехов вам, друзья, в нелегком, но благородном деле воспитания здоровых, крепких, умных, детей.

РЕКОМЕНДОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА:

Я. Бердыхова. Мама, папа, занимайтесь со мной. М: Физкультура и спорт,

      1990;

   2.  Е.Н. Вавилова. Укрепление здоровья детей. Москва, Просвещение, 1986;

   3. Н.Ф. Виноградова. Воспитателю о работе с семьей.  Москва.  Просвещение

      1989;

   4. И.И. Гребешкова. М: Медицина 1990 г. Ваш ребенок.

   5. В. Михайлов, А. Палько. Выбираем  здоровье!  Москва,  Молодая  гвардия

      1985;

   6. Ю.Ф. Зиановский. К здоровью  без  лекарств.  Москва,  Советский  спорт

      1990;

   7.  А.Ф.  Островская.  Педагогические  ситуации  в  семейном  воспитании.

      Москва, Просвещение, 1998;

   8.  В.И.  Теленчи.  Гигиенические  основы   воспитания   детей.   Москва,

      Просвещение. 1987;

   9.  Ф.В.  Тонкова-Ямпольская,  Т.Я.  Черток.  Ради  здоровья  детей.   М;

      Просвещение, 1985;

  10.  Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. Теория и методика Ф.В. и спорта.  Москва

      2000;