**РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ ДЕТЕЙ.**

Забота о здоровье детей, сохранение и укрепление которого составляет основное содержание физического воспитания, - в центре внимания детских учреждений и семьи.

Цель физического воспитания детей - последовательное их физическое совершенствование, с тем, чтобы они выросли подготовленными к жизни.

«Программой воспитания в детском саду» предусмотрено, чтобы процесс физического воспитания соответствовал возрастным особенностям детей, это достигается не только соответствующим подбором физических упражнений, но и правильной методикой, квалифицированным руководством персонала детского сада. Немаловажное значение имеет поддержка со стороны родителей всех рекомендаций детского сада по физическому воспитанию дошкольников.

Беседуя с родителями, мы выяснили, что некоторые родители считают физические упражнения праздным детским увлечением, отвлекающим ребят от серьезных занятий. При таком отношении к физической культуре легко упустить важнейшие стороны в физическом развитии детей, формировании их характера, в воспитании действенного начала в сознании и поведении ребенка.

Совместные занятия физической культурой, а также игры взрослых и детей имеют огромное воспитательное значение. Они помогают повысить авторитет взрослых, являются стимулом к повседневным занятиям физическими упражнениями.

Большую роль в физическом развитии детей играют природные факторы. Вы вышли с ребенком на прогулку в сквер, в парк, посмотрите вокруг, и вы увидите множество предметов, которые можно использовать в физических упражнениях. Различные пни, канавки, бревна, кочки, ручейки могут послужить Вам. Занятия на воздухе укрепляют здоровье детей, поэтому старайтесь почаще быть на воздухе с детьми. И вы и дети будут сильными, а самое главное, закаленными, здоровыми.

Чтобы ребенок рос здоровым, уравновешенным, физически здоровым, имея хороший аппетит, крепкий сон, надо строго придерживаться режима. Поэтому во всех возрастных группах знакомим родителей с тем режимом, по которому дети живут в детском саду и рекомендуем им придерживаться этого режима дома в выходные дни.

Большие возможности для физического развития детей представляет природа. Поэтому прогулки на воздухе - обязательное условие здорового быта ребенка. Бывая на воздухе, дети могут разнообразно двигаться, они перепрыгивают через ручейки, невысокие кустарники, ходят по мостикам, перепрыгивают ручейки и др.

Мы предлагаем родителям, чтобы они гуляли с ребенком, собирали с ними шишки, желуди, упражняли их в метании вдаль, вертикальную и горизонтальную цель, правой и левой рукой. Чтобы ребенок охотнее играл, прогулку нужно сделать интересной. Для этого хороши подвижные игры. Они не только укрепляют и закаливают детей, но и расширяют и укрепляют представление детей об окружающей действительности, развивают внимание, память, наблюдательность. Сделать прогулку веселой помогут игрушки. Малышам 3-4 лет нужны игрушки, которые можно бросать, ловить, метать: разнообразные тележки, мячи, тачки. Дети с удовольствием ездят на трехколесном велосипеде, прыгают через веревку. В зимнее время незаменимы для игр на воздухе санки для кукол, лопатки, фанерные рули, для игр с бегом «трамвай», «руль», «автомобиль». Некоторые игрушки нетрудно смастерить самим. Для детей 5-6 лет рекомендованы игры с мячами, обручем, вожжами, скакалками. Старшие дошкольники с увлечением играют в городки, кегли, бадминтон, настольный теннис.

Надо научить ребенка пользоваться той или иной игрушкой.

Прежде всего, надо показать ребенку различные варианты игры с той или иной игрушкой. Например, мяч можно бросать, катать, ловить, прокатывать. Сколько интересных игр можно затеять с мячом: «Мой веселый звонкий мяч», «Лови, бросай, упасть не дай», «Мяч с горки», «Перебрасывание мяча через сетку», «Школа мяча».

Прежде всего, игры должны быть доступны возрасту детей, вызывать у них интерес, радость, содействовать повышению жизненного тонуса. Подбирая игры, надо иметь ввиду и время года. Так, в зимние времена полезны игры, во время которых дети активно двигаются. Но в то же время движения в них должны чередоваться с отдыхом, чтобы избежать перегрева детей и, возможно, последующего переохлаждения. В жарку погоду целесообразны более спокойные игры - с меньшей подвижностью. Следует помнить, что увлекаясь игрой, ребенок не замечает усталости. Поэтому необходимо постоянно следить за нагрузкой в играх детей, а также, чтобы во время ходьбы и бега ребенок не сутулился, не опускал голову, не шаркал ногами. Все это необходимо для формирования правильной и красивой осанки, легкой походки.

Заслуживает особого внимания занятия детей, содержания которых составляет двигательные действия, сходные по техническим приемам и особенностям выполнения с движениями, встречающимися в различных видах спорта. К таким занятиям относятся: плавание, езда на велосипеде, катание на санках, коньках, лыжах. Эти занятия способствуют повышению уровня общей разносторонней физической подготовки детей, помогают расширять двигательный опыт, испытывать свои силы и способности, приобретать двигательную сноровку, важную для жизненной практической деятельности, в том числе и спортивной.

Разнообразные движения хорошо организуют досуг детей и выполняются под руководством родителей, старших в семье или самостоятельно.

Средства физического воспитания должны применяться систематически и правильно, соответственно возрасту. Только тогда в полной мере проявляются их дальнейшие свойства. Только в том случае, если окажутся ребятам по силам, они закрепятся и перейдут со временем в хорошую привычку самостоятельных занятий физической культурой, а в дальнейшем - крепкой дружбы со спортом.

Чем младше дети, тем, конечно, меньше они самостоятельны, больше требуют опеки над ними.

Для более старших детей оказывается излишней постоянная, до мелочей, опека родителей.

Развивайте самостоятельность и инициативу ребят, но не забывайте о разумном родительском контроле!

Если физическое воспитание проводится правильно, оно помогает вырастить ребенка крепким, выносливым, укрепляет силы, способствует формированию положительных моральных качеств.



