**Советы инструктора по физкультуре**

***Физическое воспитание ребёнка***

**Десять советов родителям**

**Совет 1.** Поддерживайте интерес ребёнка к занятиям физической культурой, ни в коем случае не выказывайте своё пренебрежение к физическому развитию. Пример взрослых в этом вопросе чрезвычайно важен. Как вы относитесь к физической культуре, так будет относиться к ней и ваш ребёнок. Часто ребёнок живёт под грузом запретов: не бегай, не шуми, не кричи громко. А ущемление потребности в самовыражении больнее всего ударяет по самооценке и активности растущего человека. «Почему ты не делаешь зарядку? Почему так долго сидишь перед телевизором? Почему так поздно ложишься спать?» - всё это пустой звук для ребёнка. Родители должны хорошо знать потребности и возможности своего ребёнка и как можно полнее учитывать их.

**Совет 2.** Высокая самооценка - один из мощных стимулов для ребёнка выполнять любую работу, будь то домашнее задание или утренняя гигиеническая гимнастика. Всемерно поддерживайте в своём ребёнке высокую самооценку -поощряйте любое его достижение, и в ответ вы получите ещё большее старание. На занятиях физической культурой необходимо выдерживать единую «линию поведения» обоих родителей - не должно быть противоположных распоряжений (мама - «хватит бегать»; папа - «побегай ещё минут пять»). Если это происходит, ни о каком положительном отношении ребёнка к физкультуре просто не может быть и речи.

**Совет 3.** Наблюдайте за поведением и состоянием своего ребёнка во время занятий физическими упражнениями. Иногда родители не могут понять, почему ребёнок капризничает, не выполняет, казалось бы, элементарных распоряжений родителей. Причиной могут быть и усталость, и какое-то скрытое желание (например, ребёнок хочет быстрее закончить занятие физкультурой, чтобы посмотреть интересную телепередачу). Постарайтесь понять причину его негативных реакций. Не жалейте времени и внимания на то, чтобы установить с ним душевный контакт.

**Совет 4.** Ни в коем случае не настаивайте на продолжении тренировочного занятия, если по каким-то причинам ребёнок этого не хочет. Нужно, прежде всего, выяснить причину отказа, устранить её и только после этого продолжить занятие.

**Совет 5.** Не ругайте своего ребёнка за временные неудачи. Ребёнок делает только первые шаги в неизвестном для него мире, а потому он очень болезненно реагирует на то, когда другие считают его слабым и неумелым. Особенно остро это проявляется, если родители не знают, как дать ребёнку понять, что они уважают его чувства, желание и мнения.

**Совет 6.** Важно определить индивидуальные приоритеты ребёнка в выборе физических упражнений. Практически всем детям нравятся подвижные игры, но бывают и исключения. Например, ребёнок хочет подражать своему любимому герою книги или кинофильма, но каких-то качеств, ему не хватает. В этом случае не удивляйтесь, если ваш ребёнок вдруг попросит купить ему гантели или навесную перекладину для подтягивания.

**Совет 7.** Не меняйте слишком часто набор физических упражнений. Если комплекс ребёнку нравится, пусть он выполняет его как можно дольше, чтобы прочно усвоить тот или иной навык, движение.

**Совет 8.** Важно соблюдать культуру физических упражнений. Ни в коем случае не должно быть небрежности, исполнения спустя рукава.

**Совет 9**. Не перегружайте ребёнка, учитывайте его возраст. Никогда не заставляйте ребёнка выполнять физические упражнения, если он этого не хочет. Приучайте его к физической культуре исподволь, собственным примером.

**Совет 10.** Три незыблемых закона должны сопровождать вас в воспитании ребёнка: понимание, любовь и терпение.

**Гимнастика и зарядка дома**

      Гимнастика или зарядка – одна из наиболее распространенных форм применения физкультуры, состоящая из комплекса физических упражнений умеренной нагрузки. Зарядка тонизирует организм, повышая основные процессы жизнедеятельности – кровообращение, обмен веществ, дыхание.

При периодических занятиях улучшается сон, аппетит, повышается трудоспособность. Это прекрасное средство укрепления здоровья полезно всем – и пожилым людям и детям. А подбирать упражнения нужно с учетом возраста, состояния здоровья, подготовленности. Помещение должно быть хорошо проветриваемым. Для занятий необходимо подобрать одежду, не сковывающую движений.

Гимнастика вызывает большой интерес, как у детей, так и взрослых. Она уникальна по своему физиологическому взаимодействию на организм. Необходимо подобрать комплекс упражнений, подходящий именно вам и регулярно заниматься, а результаты не заставят себя ждать.

После гимнастики рекомендуются водные процедуры – влажное обтирание, душ. При выполнении упражнений необходимо следить за дыханием и самочувствием, интенсивные упражнения сочетать со спокойными, нормализующими дыхание. Главное, чтобы, как и при любом другом занятии, чтобы гимнастика доставляла вам и вашему ребенку удовольствие. Пусть утренняя зарядка не носит принудительный характер для малыша, разнообразьте движения, превратите гимнастику в игру, только вы знаете, что любит ваш ребенок и как его увлечь.

**Общие правила для домашней зарядки**

• Утренняя зарядка не может полноценно заменить подвижные игры или специальные физические упражнения

• Одежда для зарядки не должна стеснять движения

• Во время занятий предложите ребёнку сначала, например, сделать одно упражнение для рук и плечевого пояса, затем 2 – 3 упражнения для туловища и 2 – 3 упражнения для ног.

• Заканчивать гимнастику лучше всего спокойной ходьбой

• Продолжительность занятий с младшими детьми должна составлять около 5 минут, а со старшими детьми около 8 минут.

• Не следует включать в домашнюю зарядку упражнения, требующие от ребёнка напряжённого внимания.

• Занятия должны иметь определённую последовательность. Первые упражнения не должны требовать большие затраты сил, а последующие можно выполнять с большей нагрузкой.

• Упражнения, вовлекающие большие группы мышц требуют меньшего количества повторений.

• Если ребёнок теряет интерес к каким-то упражнениям, постарайтесь их заменить.

**Зарядка всей семьёй**

1. **«Пружинка»**

И.п. – сидя на фитболе, ноги врозь, руки на коленях, локти развести. - пружинить на фитболе, сначало медленно, затем в быстром темпе; - подтягивать к груди то одно, то другое колено, руки развести в стороны.

2. **«Разгибание на шаре»**

И.п. – встать на колени и лечь животом на шар, руки прямые на шаре. 1 – поднять руки, голову, выпрямить спину. Живот и рёбра от шара не отрывать. 2 – и.п. Повторить 5-6 раз.

3. **« Подними шар»**

И.п.- лёжа на спине, шар зажать между лодыжками, руки вдоль туловища. 1- поднять ноги с шаром. 2 – и.п. Повторить 5-6 раз.

4. **«Барабанщик».**

И.п. – лёжа на спине, руки вдоль туловища, ноги, согнутые в коленях, положить на шар. - бить пятками поочерёдно по шару сверху вниз.

5. **«Кошечка»**

И.п. – стоя на коленях, ладони положить на шар. - выгнуть спину («кошечка злая» ). - прогнуться в спине («кошечка добрая» ).

6**. «Отжимание»**

И.п. – лёжа бёдрами на мяче, ноги вместе, руки упираются в пол. Кисти на ширине плеч. 1- вдох – руки согнуть. 2- выдох – руки выпрямить. Повторить 8-10 раз.

7. **«Прыжки»**

И.п.- стоя ноги врозь, шар в вытянутых руках. - подпрыгнуть, согнуть ноги в коленях, достать коленями шар. Повторить 8-10раз. И будьте всегда рядом с ребенком, выполняйте все упражнения вместе с ним, это сблизит вас еще больше, да и принесет уйму пользы для вашего здоровья.

***Помните! - Здоровье детей в наших руках! Будьте здоровы!***

**Ключ к успеху: сила, быстрота, ловкость.**

**Забота о детях, их благополучии, счастье и здоровье является главной задачей семьи. Физическая культура в семье должна занимать в режиме дня особое место. Здоровье ребенка, развитие его интеллекта, формирование характера, воспитание у него полезных двигательных навыков и умений – важные задачи, стоящие перед родителями.**  
     Нагружая мышечную систему, Вы не только воспитываете ребенка быть сильным и ловким, но и развиваете его сердце, легкие и другие внутренние органы. Например, бег заставляет быстрее биться сердце, с большим напряжением в это время работают легкие, почки, печень, т.к. усиливаются обменные процессы.  
Процессы жизнедеятельности зависят от двигательной активности. **Малоподвижные ленивцы чаще болеют.** Движение – это путь не только к здоровью, но и развитию интеллекта. Например, движение пальцев рук способствуют развитию разных отделов мозга, отвечающие за логику, память, воображению, самостоятельности, внимательности (вот почему многие воспитатели используют в работе с детьми пальчиковую гимнастику). Дети становятся более дисциплинированы, укрепляется воля и вырабатывается характер.  
Значение физических упражнений безгранично. Вот почему педагоги настоятельно советуют родителям уже в дошкольном возрасте записать ребенка в спортивную секцию.