**Практикум для родителей**

**«Роль семьи в физическом воспитании ребёнка».**

Уважаемые родители! Прежде чем провести спортивное мероприятие мы немного поговорим о физ. воспитании детей в семье Здоровый ребенок. Что может быть важнее для родителей? Здоровье человека делает жизнь по-настоящему прекрасной, а человека истинно счастливым. Ясно, что забота о настоящем и будущем самых дорогих для вас существ - ваших малышей всегда была и будет главной заботой, самым большим и ответственным семейным делом. Семья во многом определяет отношение детей к физическим упражнениям, их интерес к спорту,

активность и инициативу. Этому способствуют близкое эмоциональное общение детей и взрослых в разных ситуациях, естественно возникающая их совместная деятельность (обсуждения успехов спортивной жизни страны, переживания при просмотре телевизионных спортивных передач, иллюстраций в книгах на спортивные темы и др.). Дети особенно восприимчивы к убеждениям, положительному поведению отца, матери, укладу жизни семьи. Личный пример родителей, совместные физкультурные занятия, здоровый образ жизни – главные составляющие успеха физического воспитания в семье. Следовательно, родителям необходимо систематически заниматься физической культурой с детьми, помогать им приобрести двигательный опыт, развивают ловкость, быстроту, динамическую силу, вырабатывают смелость. В то же время, несмотря на наличие значительного количества литературы по физическому воспитанию детей в семье, состояние этой проблемы вызывает вполне обоснованную тревогу, т. к. физическим воспитанием своих детей родители либо вовсе не занимаются, либо занимаются эпизодически и очень часто –неправильно. Ведь главные составляющие успеха физического воспитания в семье - личный пример родителей, здоровый образ жизни, совместные физкультурные занятия, совместные прогулки на лыжах, катание на коньках, санках, различные игры. Эффективной формой работы является организация участия родителей в соревнованиях семейных команд. Создаются благоприятные условия не только для всестороннего физического развития и укрепления здоровья всех участников, и для воспитания правильных отношений в семье (между младшими и старшими детьми, мальчиками и девочками, родителями и детьми). Так, общее участие родителей и детей в спортивной борьбе создает атмосферу свободы, взаимного уважения, стимулирует систематические занятия физкультурой. И сегодня мы с вами и вашими детьми немного поиграем в игры которые вы можете использовать дома играя с ребенком.

**Солнце — дождик**.

Если ведущий произносит слово «солнце», то все показывают развёрнутые ладошки пальцами вверх. Если ведущий произносит слово «дождь», то все опускают ладошки пальцами вниз и шевелят ими. Ведущий путает играющих своими жестами.

**Подвижная игра «Найди, где спрятано»**

Цель: упражнять в ходьбе в разных направлениях, развивать внимание, ориентировку в пространстве. Дети стоят вдоль стены комнаты. Педагог показывает игрушку (предмет), говорит, что, спрячет его. Дети поворачиваются лицом к стене. Воспитатель, прячет флажок и говорит: «Пора» Дети ищут спрятанный флажок. Тот, кто первым найдет флажок, прячет его при повторении игры. Игра повторяется 3¬4 раза. Указания. Если дети долго не могут найти флажок, воспитатель подходит к месту, где он спрятан, и предлагает поискать там. Когда флажок прячет ребенок, ему надо помочь.

**Подвижная игра «Автомобили».**

Каждый из игроков назначается автомобилем. Его гаражом может быть стульчик, коврик или обруч, лежащий на полу. Автомобили «ездят» по комнате, делают вид, будто рулят и стараются не врезаться друг в друга. Можно усложнить задачу и положить на полу широкую длинную дощечку (мост), поставить препятствия в виде стульев, коробок. По сигналу: «Автомобили, в гараж!» все стараются побыстрее занять свой домик.

**Подвижная игра** «**Попади в круг»**.

Ребенок становится в одну шеренгу на исходной черте (шнур), в руках у него мешочек (второй лежит у ног). На расстоянии 1,5 м. от ребенка положены обручи. По сигналу «Бросили!» ребенок метает мешочек в цель, затем бросает второй мешочек.

Наше практическое занятие подходит к концу. Давайте же будем играть вместе со своими детьми как можно чаще. Помните: игра – прекрасный источник укрепления физического, духовного и эмоционального самочувствие ребенка.

Спасибо за сотрудничество!