

Консультация для родителей  
**«Организация занятий и упражнений физической культурой в семье»**  
*подготовила инструктор по ФК Плакса Е.В.*

Знаете ли Вы, что счастливый ребенок – это, прежде всего, здоровый ребенок, уж потом знающий наизусть таблицу умножения, и умеющий говорить по-английски.

По мнению врача – педиатра Е.О. Комаровского, «ни качеством, ни количеством педиатров проблемы здоровья детей решить нельзя. А нельзя скорее всего, потому что упомянутое здоровье в гораздо большей степени зависит от мамы и папы, чем от всех педиатров, вместе взятых». Кроме того, Е.О. Комаровский убежден и мы разделяем его уверенность, что счастливый ребенок – это ребенок, у которого есть мама, и папа, которые находят время не только для того, чтобы этого ребенка любить, но и для того, чтобы любить друг друга. Как воспитать ребенка активным и ловким, смелым и находчивым? Как помочь ему подготовиться к учебе в школе и жизни среди других людей? Как организовать занятия физкультурой в семье? Давайте, попробуем разобраться в этом вместе.

Поддержать общий интерес детей к двигательной деятельности могут в первую очередь спортивные игрушки и инвентарь, имеющиеся дома: мяч, скакалка, кегли, детский дартс с мячиками на липучках, скутер, санки, лыжи, велосипед, доски для плавания, резиночка для прыжков, хоккейные клюшки, кольцеброс. Лишенные этих игрушек, дети лишены, соответственно, и опыта взаимодействия с ними, они менее подвижны, неинициативны, реакция их замедлена. Следовательно, задача взрослых – создать такую среду, которая будет стимулировать естественную детскую потребность в движении, пробуждать чувство «мышечной радости».

Существует множество способов, обеспечивающих физическое развитие детей: совместные подвижные игры и физические упражнения, закаливание, зарядка, занятия в спортивных секциях, семейный туризм. Поддержать желание ребенка заниматься физкультурой можно различными способами. Предлагаем вашему вниманию маленькие хитрости, которые помогут сделать домашние задания интересными и полезными.

*Маленькие хитрости*

Для занятий следует использовать как можно больше вспомогательных средств: игрушек, воздушных шариков, колокольчиков, погремушек. Они помогут привлечь внимание, будут стимулировать детей к выполнению разнообразных упражнений. Одежда для занятий существенной роли не играет. Однако, если вы хотите укрепить мышцы стопы и одновременно закалить ребенка, то лучше всего заниматься босиком в трусиках и хлопчатобумажной футболке. Для создания радостного настроения включите музыку, например песенки из веселых детских мультфильмов. Во время занятий обязательно разговаривайте с ребенком, улыбайтесь ему: «Молодец, Света, ты уже почти до самого верха лесенки долезла!» Упражнения с детьми желательно проводить в игровой форме.

Например, взрослый говорит: «Сегодня мы с тобой пойдем в гости к белочке. Вот только домик ее далеко – далеко и высоко - высоко, на самой верхушке старой сосны. *(Дальнейший текст сопровождается совместным выполнением движений с ребенком)*. Сначала мы пойдем через болото *(ходьба по диванным подушкам)*, затем перейдем через бурелом *(ходьба, перешагивая через кегли, кубики и другие предметы, лежащие на полу)*, затем пролезем через лисью нору *(подлезание под два стула, составленных вместе)* и залезем на верхушку сосны. Там рыжая белочка живет, нас с тобой в гости ждет *(залезание и спуск с гимнастической лесенки)*». В свою очередь «белочка» может приготовить сюрприз для ребенка: мягкие мячи-«орешки» для игры «Попади в лукошко» *(метание в горизонтальную цель)*; спрятать деревянные грибы по всей комнате и предложить разыскать их. Другая форма работы с детьми старшего дошкольного возраста – устраивать соревнования по принципу «Кто скорее (выше, дальше) добежит (прыгнет, метнет) или организовать сюжетную игру по мотивам литературного произведения с вплетением в сюжет физических упражнений. Например, в игре по рассказу Л. Толстого «Акула» можно предложить ребенку стать юнгой (сыном капитана), который залез на высокую мачту, пытаясь забрать свою шапку у дерзкой обезьяны, а на себя возьмите роль рассказчика и капитана корабля. По ходу игры (в соответствии с сюжетом) можете предложить юнге выполнить следующие двигательные задания: «Подраить палубу», «вывесит на мачте (лесенке – стремянке) флаг корабля». Занимаясь и играя вместе с ребенком, помогая ему самостоятельно подтянуться, залезть до верха лесенки, перепрыгнуть через кубик, вы даете ему возможность восхищаться вами: «Какой мой папа сильный! Какая моя мама ловкая!» Постепенно совместные занятия физической культурой станут счастливыми событиями дня, и ребенок будет ждать их с нетерпением и радостью. Средняя продолжительность занятий составляет 20-30 минут. Ниже приводится подборка игр, которые можно организовать с детской компанией.

#### **«Белки в лесу»**

Из числа играющих выбирается водящий – охотник. Он становится в свою сторожку (за стул, в обруч), а белки размещаются на некотором расстоянии от охотника. По сигналу взрослого: «Берегись!» или хлопку в ладоши белки стараются залезть на какой – либо предмет (стул, лесенку), так, чтобы ноги не касались пола. В это охотник пытается их поймать – осалить рукой. Пойманные белки уходят в сторожку и пропускают один кон. Через два – три кона выбирается новый охотник.

#### **«Попади в цель»**

Взрослый и ребенок по очереди метают легкие шары в вертикальную цель. Подсчитывают количество точных попаданий. Если мишени придать форму животного (вырезав фигурку из плотного картона и прикрепив к веревке), тогда это будет игра «Охота на индейцев в прериях». Хорошо, чтобы в изготовлении мишени ребенок принял непосредственное участие: перевел через копировальную бумагу изображение животного на картон, раскрасил фигурку.