

## Консультация для родителей «Организация двигательной активности в семье»

Движение - врожденная потребность человека, от удовлетворения которой зависит его здоровье. **Родители** хотят видеть своих детей здоровыми, **активными**, жизнерадостными, любознательными, физически развитыми.

Поэтому крайне необходимо удовлетворить потребность ребенка в движении. Оно служит важным условием формирования всех систем и функций **организма**, одним из способов познания мира, ориентировки в нем, а также средством всестороннего развития ребенка.

С момента рождения малыш стремится к движениям, которые постепенно становятся более координированными и целенаправленными. Дети тянутся к понравившемуся предмету, стараются преодолеть некоторые расстояния, чтобы достичь его, а затем пытаются совершать действия с ним.

Формирование у ребенка потребности в движении в значительной степени зависит от особенностей жизни и воспитания, от того, насколько окружающие его взрослые могут создать благоприятные условия.

**Двигательную деятельность можно организовать и дома**, и на прогулке.

Один из приемов **активизации** - регулярные прогулки, походы, где используются естественные природные факторы (*овраги, пенки, поваленные деревья*) для совершенствования **двигательного опыта**.

В зависимости от взаимодействий детей прогулки, походы могут быть разными по продолжительности и маршруту. Собираясь в поход, ребенок со взрослым обсуждает, какие игрушки, спортивный инвентарь можно взять с собой и для чего. Так у него закрепляется умение планировать свою деятельность.

Желательно проводить такие прогулки по заранее разработанным маршрутам. Один и тот же маршрут может иметь разную цель: собрать шишки, желуди, листья, поиграть в мяч, т. е. нужно создать оптимальные условия, удовлетворяющие индивидуальные интересы ребенка.

В домашних условиях самый обыкновенный стул может послужить прекрасным снарядом для занятий физкультурой. С его помощью можно сделать множество упражнений, тем более, если под рукой два стула. Необходимо лишь немного изобретательности.

Например, два стула могут служить параллельными брусьями, а если положить между ними палку с упором на сиденья, то можно лежа подтягиваться.

Ребенка может удовлетворить «стадион в дверном проеме». Основа его - три крючка в притолоке. К среднему крючку можно крепить канат, к крайним – качели, кольца, трапецию.

Иногда радости могут дать совместные занятия **родителей** с детьми физическими упражнениями, для которых не нужно особых условий. Дети с большим нетерпением ждут этих занятий, причем особый интерес представляют сюжетные игры, где папа может быть «конем», «автомобилем», «самолетом» и т. д.

В совместных занятиях **родителей** и детей заключен большой воспитательный смысл. Даже самый маленький стремится посоревноваться с папой, мамой, братом и сестрой. Домашний стадион – это радость общения на почве движений, силы, ловкости.

Не заставляйте детей подолгу заниматься на снарядах: до появления усталости и не больше!

Будьте осторожны, когда в гости приходят сверстники, не имеющие дома условий для занятия физкультурой. Они могут сорваться с тренажера и получить травму.

В домашнем «спортзале» должны быть: гантели разного веса, гири, гимнастический обруч, эспандер, резина, детская скакалка, резиновые и теннисные мячи.

Помните, что личный пример **родителей**, их отношение к физической культуре формируют у детей необходимые навыки, которые составляют основу здорового образа жизни.