

Консультация для родителей.

«Как заинтересовать ребенка занятиями физкультурой?»

Здорового ребенка не нужно заставлять заниматься физкультурой – он сам нуждается в движении и охотно выполняет всё новые и новые задания. Ни в коем случае не следует принуждать ребенка к выполнению того или иного движения или превращать занятия в скучный урок. Дети 3-го года жизни ещё не испытывают потребности учиться в буквальном смысле слова. В связи с этим занятия должны проходить в виде игры. Постепенно вовлекайте ребенка во всё новые игры и забавы, систематически повторяя их, чтобы ребенок закрепил изученные движения. Прекрасно, если вы ободрите ребенка похвалой, удивитесь тому, какой он крепкий, ловкий, сильный, сколько он уже умеет.

Пробудить у ребенка интерес к занятиям поможет также демонстрация его умений перед остальными членами семьи или же его сверстниками. Так постепенно у ребенка развивается уверенность в своих силах и стремление учиться дальше, осваивая новые, более сложные движения и игры.

Если у ребенка нет желания заниматься, проанализируйте причины такого негативного отношения к занятиям. Чтобы в дальнейшем создавать более благоприятные условия. Кроме похвалы и поощрения, стимулом для **детей** может служить и убедительное объяснение, почему так необходимы занятия физической культурой (чтобы он не был похож на неуклюжего медвежонка, чтобы его не перегнали другие дети и т.д.).

Активный интерес у детей к **физическим упражнениям** пробуждают разнообразные игрушки и предметы, которые имеются в доме (мячи, обручи, кегли, круги, скакалки, кубики, а так же санки, лыжи, качели, лесенки). Дети, которые лишены таких игрушек, имеют, естественно, меньший двигательный опыт, а потому и менее ловкие и проворные, менее подвижные и смелые, у них замедленная реакция.

Ребенку нужно предоставить возможность что – нибудь катать, бросать, брать предметы разной величины, формы и цвета, безопасно лазать, взбираться по лестнице, качаться и т.п.

К сожалению, в современных квартирах нет условий для полноценного двигательного развития ребенка, поэтому **родителям** следует создать все необходимые условия на улице, покупать разнообразные игрушки, которые бы непосредственно побуждали **детей двигаться**. Часто в семье склонны

приобретать очень дорогие, но совершенно бесполезные для здорового роста ребенка игрушки.

В связи с этим помните: чем лучше вы научите ребенка радоваться движению и пребыванию на природе, тем лучше подготовите его к самостоятельной жизни.

«Зарядка – это весело».

Личный пример родителей для ребенка убедительнее всяких аргументов, и лучший способ привить крохе любовь к физкультуре – заниматься ею вместе с ними!

Малыши обладают удивительным качеством: они подсознательно запоминают слова и поступки взрослых, даже копируя выражение лица. Это можно с успехом использовать для развития у ребенка интереса к физической культуре. Предлагаемые упражнения не представляют для взрослого человека особой сложности. Если ваши движения поначалу будут не слишком изящны, не комплексуйте, и, поверьте, у вас всё получится! А ребенок, ежедневно видя перед собой энергичную и веселую маму, учится верить в себя и быть оптимистом, это уже не мало! Очень важен эмоциональный фон занятий. Учтите, что у малыша свои критерии в оценке любого дела: понравилось или не понравилось, было весело или скучно, получилось или нет. Для него важна и ваша оценка. Если мама сказала: «Молодец, у тебя всё получится», - значит, так оно и есть!

- В непринужденной обстановке любое дело – в удовольствие. Поэтому больше улыбайтесь и шутите.
- Хорошая музыка создаёт настроение и задает ритм движений.
- Важно, чтобы каждое движение ребенок выполнял с удовольствием и без лишнего напряжения.
- Чаще хвалите вашего маленького спортсмена за успехи.
- Старайтесь время от времени делать паузы, переключая внимание ребенка на другие занятия.

1. Начните с простых приседаний. Старайтесь делать их одновременно, взявшись за руки. А затем представьте себя танцорами: приседая, выставляйте ногу вперед с упором на пятку. Это не так легко! Зато у вас

улучшаются координация движений и осанка, укрепляются мышцы брюшного пресса.

2. Сидя на мягком покрытии, ребёнок сгибает ноги и обхватывает их руками. Затем перекачивается на спину и возвращается в исходное положение. Так ребёнок учится группироваться и мягко приземляться. А мама подстраховывает его, держа за затылок.

3. Так здорово покачаться, держась за мамины руки. А тем временем, ребёнок улучшает свою осанку, вырабатывает чувство равновесия, укрепляет мышцы спины и ног. Чтобы избежать травм при случайном падении, имеет смысл постелить на пол коврик.

4. Приятно, если удастся запустить бумажный самолётик дальше, чем мама!

Выполняя эти незамысловатые движения, ребенок разрабатывает плечевой пояс и улучшает координацию движений. Мамина задача при этом – следить, чтобы ребенок правильно делал замах, а не бросал самолёт перед собой.

5. Мама и ребенок сидят друг напротив друга, широко расставив ноги, и катают мяч. Освоив этот вариант, можно перейти к более сложному: у каждого по мячу, и вы катаете их друг другу, стараясь, чтобы мячи не сталкивались. Следите за тем, чтобы ребенок держал ноги прямыми. Ведь поглощённый игрой, он и не догадывается, что выполняет упражнение на растяжку!

Пусть физкультура приносит только радость!!!

Инструктор по физической культуре МАДОУ № 9

Семенова Наталья Витальевна