**Консультация для родителей**

**«Семья в формировании физической культуры дошкольников»**

Все родители хотят, чтобы их дети росли здоровыми, сильными, крепкими. Однако они часто забывают о том, что хорошие физические данные обусловлены в первую очередь двигательной активностью ребенка, что помимо достижения определенного роста и веса, он должен быть ловким, подвижным и выносливым.

Когда начинать заниматься?

Основным периодом занятий родителей с детьми является возраст от 2 до 6 лет. Но и после 6 лет не следует прекращать занятия в семье. Так же появляется возможность для физического развития ребенка – в культурно-просветительских учреждениях, в спортивных секциях, где ребенок занимается под руководством специалиста.

**Сколько заниматься?**

Возможность включать в распорядок дня совместные занятия родителей и детей, существует почти всегда. Необходимо уделить ребенку ежедневно хотя бы несколько минут. Постарайтесь определить оптимальное время дня для занятий в режиме вашей семьи и затем придерживайтесь его.

Необходимо соблюдать принцип систематичности, чтобы ребенок постепенно привыкал к занятиям, чтобы они стали для него ежедневной потребностью.

**Чем заниматься?**

Утренняя зарядка помогает нам сразу после сна «размять» мышцы тела, улучшить кровообращение в тканях. Во время зарядки выполняются легкие, уже знакомые упражнения. Продолжительность утренних занятий не более 10 минут.

Упражнения перед ужином – наиболее частая форма совместных занятий, так как родители и дети вечерами бывают дома. В этот период есть время для упражнений, формирующих правильную осанку. Продолжительность занятий с детьми 2 – 3 лет – 10-15 минут; 4 лет - 20 минут; 5– 6 лет 25-30 минут. С 7-ми лет до 45 минут.

После ужина заниматься с детьми физкультурой не рекомендуется: интенсивная двигательная деятельность после еды вредна (это касается любого времени суток, кроме того, после физических упражнений дети трудно засыпают.

Обязательно нужно использовать любую возможность подвигаться вместе с ребенком на свежем воздухе. Если родители любят прогулки на свежем воздухе, если они ежедневно занимаются утренней зарядкой и, по возможности, спортивными играми, строго соблюдают гигиенические правила, то естественно, они будут стремиться и детей своих вырастить физически крепкими и нравственно здоровыми. Ребенок невольно старается походить на своих родителей.

**Как заинтересовать ребенка заниматься физкультурой?**

Здорового ребенка не нужно заставлять заниматься физкультурой – он сам нуждается в движении и охотно выполняет все новые и новые задания.

Предлагаю примерный комплекс упражнений на развитие силы для физкультурных занятий с детьми дошкольного возраста в домашних условиях:

**«Разминка»**

Вот сидит сова на ветке

И вращает головой.

Приготовились, ребята!

Повторяем за совой.

Бойко двигает плечами

Разноцветный попугай.

Не сиди, дружок, на месте,

Ну-ка повторяй!

А теперь у нас по плану

Упражнение для рук.

Так покрутим ими дружно

Как барсук и бурундук!

Наклоняются усердно

Возле речки журавли.

Ну-ка! Пробуем руками

Дотянуться до земли.

Громко топают ногами

Бегемот и носорог.

Повторяем вместе с ними

Упражнение для ног.

Вот присел медведь могучий

И мгновенно встал опять.

Ну и мы, конечно, тоже

Будем приседать.

Замечательно! отлично!

Посмотрите на меня!

В завершение разминки

Мы попрыгаем, друзья!