**КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР**

 **МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ДЕТСКИЙ САД№49**

**ДЛЯ ОКАЗАНИЯ МЕТОДИЧЕСКОЙ, ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ, ДИАГНОСТИЧЕСКОЙ И КОНСУЛЬТАТИВНОЙ ПОМОЩИ РОДИТЕЛЯМ (ЗАКОННЫМ ПРЕДСТАВИТЕЛЯМ), ОБЕСПЕЧИВАЮЩИМ ПОЛУЧЕНИЕ ДЕТЬМИ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ В ФОРМЕ СЕМЕЙНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**Консультация**

***«КАК ОРГАНИЗОВАТЬ ДВИГАТЕЛЬНУЮ АКТИВНОСТЬ МАЛЫША ДОМА?»***

Инструктор по физической культуре: Земскова Марина Николаевна

г.Ковров, декабрь 2016 года

В домашних условиях надо постараться предоставить малышу место, достаточное для занятий гимнастикой и игр. Часть времени, проводимого с детьми, необходимо уделять развитию двигательных умений и подвижным играм. Занятия должны проводиться систематически, желательно в одно и то же время. В комплекс имеющихся игрушек нужно обязательно включить 2 обруча, гимнастическую палку длиной 75—50 см, маленькую палочку (40 см), 2 скакалки, большой и маленький мячи, мешочек с песком (масса — 250 г). Ежедневно занятия проводятся с применением какого-либо из этих предметов. Учитывая анатомо-физиологические особенности детей до 3 лет, необходимо соблюдать определённую последовательность упражнений в занятиях: ходьба, бег, прыжки, лазание, метание, сохранение равновесия, упражнения для мышц спины, живота, ног. Между выполнением упражнений нужно делать небольшие перерывы для «отдыха», когда происходит переключение внимания и подготовка к следующему упражнению (взять мяч, поставить стул, положить обруч и т. д.). При недостатке времени следует провести хотя бы краткие занятия, например, дать ребёнку побегать за мячом, попрыгать. Большое значение для воспитания ребёнка в домашних условиях имеет пребывание на воздухе. Его необходимо использовать для развития основных движений. Двигательная активность на свежем воздухе— наилучший способ воспитания здоровых, закаленных детей. При прогулке летом для развития и совершенствования ходьбы рекомендуется использовать пересечённую местность — небольшие кочки, неровности. При этом надо пройти по узкой дорожке, бревну, что поможет научиться сохранять равновесие. Развития метания и бега можно достигнуть, бросая мяч и догоняя его. Полезно залезть на пенёк, скамейку (элементы лазания), перепрыгнуть через канавку с помощью и без помощи взрослого. Следует посмотреть на деревья (какие они высокие), на птичек (как они летают, какие они красивые). Последние упражнения способствуют воспитанию осанки. В возрасте 2—3 лет возможны прогулки на расстояние 200—500 м и более при условии постепенной тренировки. Прогулка, вызывающая положительные эмоции, никогда не бывает утомительна. Летом дети часто играют на специально отведённых площадках около жилых домов. Обычно здесь имеются необходимые условия для развития лазания, бега, умения сохранять равновесие. Любимая детьми игра с песком должна чередоваться с подвижными играми. Во время прогулок зимой дети должны быть всегда активны. Одежда рекомендуется тёплая и лёгкая. В качестве пособий используются игрушечные метёлки, лопатки и машинки для перевозки снега. Рекомендуется катание на санях с гор, с маленьких горок можно покататься на ногах (при внимательном наблюдении взрослых). Дети 1,5—2 лет с интересом катают на санях игрушечных зверей, кукол. В возрасте трёх лет можно начинать ходить на лыжах без палок. В первые дни такая ходьба должна продолжаться не более 15 мин, постепенно это время может быть увеличено до 1 ч. После освоения ходьбы без палок можно начать катание с палками (3 года 6 мес — 4 года). Смена деятельности дает возможность поддерживать у ребёнка активное состояние, что позволяет избегать охлаждения, улучшает кровообращение, углубляет дыхание.

ДЕСЯТЬ СОВЕТОВ РОДИТЕЛЯМ:

1.Поддерживайте интерес ребёнка к занятиям физической культурой, ни в коем случае не проявляйте пренебрежение к физическому развитию, так как пример взрослых в этом вопросе чрезвычайно важен. Как вы относитесь к физической культуре, так будет относиться к ней и ваш ребёнок. Часто ребёнок живёт под грузом запретов:«не бегай», «не шуми», «не кричи громко».Ущемление потребности в самовыражении особенно сказывается на снижении самооценки и активности растущего человека. Вы должны хорошо знать потребности и возможности своего ребёнка и как можно полнее учитывать их.

2. Всемерно поддерживайте в своём ребёнке высокую самооценку — поощряйте любое его достижение, и в ответ вы получите ещё большее старание. Высокая самооценка — один из мощных стимулов для ребёнка выполнять любую работу, будь то домашнее задание или утренняя гигиеническая гимнастика. На занятиях физической культурой выдерживайте единую «линию поведения» обоих родителей, не допускайте противоположных распоряжений (мама —«хватит бегать»; папа —«побегай ещё минут пять»). Единодушное мнение родителей способствует повышению интереса ребёнка к физкультурным занятиям.

3.Наблюдайте за поведением и состоянием своего ребёнка во время занятий физическими упражнениями, постарайтесь понять, почему ребёнок капризничает, не выполняет, казалось бы, элементарных распоряжений родителей, какова причина его негативных реакций (усталость или какое-то скрытое желание — например, ребёнок хочет быстрее закончить занятие физкультурой, чтобы посмотреть интересную телепередачу). Не жалейте времени и внимания на то, чтобы установить с ним душевный контакт.

4.Ни в коем случае не настаивайте на продолжении тренировочного занятия, если ребёнок не желает заниматься. Выясните причину отказа, устраните её и только после этого продолжайте занятие.

5.Не ругайте своего ребёнка за временные неудачи.

ПОМНИТЕ: ребёнок делает только первые шаги в неизвестном для него мире, а потому он болезненно реагирует на то, что окружающие считают его слабым и неумелым. Дайте понять ребёнку, что вы уважаете его чувства, желания, мнения и считаетесь с ними.

6.Определите индивидуальные приоритеты ребёнка в выборе физических упражнений. Хотя практически всем детям нравятся подвижные игры, но не­которым из них не хватает каких-то качеств, например физической силы. Не отказывайте ребёнку в просьбе купить ему гантели или навесную перекладину для подтягивания (он хочет подражать своему любимому герою книги или кинофильма в силе и ловкости).

7.Не меняйте слишком часто набор физических упражнений, пусть ребёнок выполняет комплекс упражнений, который ему нравится, как можно дольше, чтобы прочно усвоить разучиваемые движения.

8.Требуйте, чтобы ребенёок, соблюдая культуру выполнения физических упражнений, не допускал расхлябанности, небрежности, исполнения спустя рукава, все делал «взаправду».

9.Не перегружайте ребёнка, учитывайте его возраст, настроение, желание. Не применяйте к нему строгих мер, старайтесь приучать его к физической культуре собственным примером.

10.ПОМНИТЕ три незыблемых закона, которые должны сопровождать вас в воспитании ребенка: понимание, любовь и терпение.

**Ссылка на источник:**

<http://sch2090uv.mskobr.ru/dou_edu/strukturnoe_podrazdelenie_8/obrazovanie/gruppa_kratkovremennogo_prebyvaniya/fizicheskoe_vospitanie/organizaciya_dvigatel_noj_aktivnosti_rebenka_v_sem_e/>