**Поради батькам щодо фізичного виховання дітей**

\* щоденно разом із дітьми виконуйте ранкову гімнастику,

\* здійснюйте загартовуючи процедури; виходьте на прогулянки;

\* залучайте дітей до виконання основних рухів - вправляйте в ходьбі, бігу, стрибках, повзанні, лазінні, рівновазі, вправах із м'ячем;

\* разом з дітьми здійснюйте пішохідні прогулянки, туристичні походи;  
грайте в рухливі, спортивні ігри;

\* облаштуйте в квартирі спортивний куточок;

\* катайтеся разом з дітьми на велосипедах, роликах; грайте у бадмінтон,  
теніс, футбол, баскетбол, з м'ячем; плигайте на скакалці; плавайте та грайте на воді;

\* беріть участь разом з дітьми у проведенні свят, розваг, днів здоров'я, зборах, конференціях, лекціях з питань здоров'я, фізичного виховання дітей, організованих у дошкільному закладі.

**Ранкова гімнастика**

Щоденне виконання ранкової гімнастики має велике значення з погляду оздоровлення. Більшість із Вас знають як корисно впливає гімнастика на здоров’я дітей. Виконуючи в ранці деякі легкі комплекси вправ дитина отримує заряд бадьорості на цілий день. Ці вправи покращують всі дії органів та їх систем, сприяють розвитку необхідних рухових навиків, укріпленню м’язів, формуванню правильної осанки. Ранкові вправи потрібно робити перед сніданком(тривалість вправ 5-6 хвилин). В холодну пору зарядку потрібно робити при відкритій фрамузі, в теплу пору – краще на вулиці. Дитина повинна бути одягнена так, щоб одяг не заважав рухові. Триматись прямо, поставивши ноги на ширині плечей. Плечі держати прямо, вільно рухати руками, не опускати голову.

**Загартування**

Якщо ви бажаєте бачити свою дитину фізично міцною і здоровою загартовуйте її. Для цього можна широко використовувати натуральні природні фактори – повітря, воду, сонце. Привчаючи дитину ще з раннього віку до свіжого повітря, холодної води, виховуйте у неї вміння долати труднощі. Але перш ніж розпочати загартовування обов’язково побесідуйте з лікарем.

***Як зацікавити дитину заняттями фізичною культурою?***

Добре, якщо дитина сама потребує рухів та із задоволенням виконує нові завдання. Ви повинні підбадьорити дитину, продемонструвати, яка вона міцна, спритна і сильна. Збудити інтерес у дитини до занять допоможе також і демонстрація її вмінь перед іншими членами сім'ї або однолітками. Так поступово у дитини розвинеться впевненість у своїх силах та бажання вчитись далі, засвоювати нові, більш складні ігри і рухи.

Якщо у дитини немає бажання займатись, проаналізуйте причини негативного ставлення до занять, щоб в подальшому створювати більш сприятливі умови.

Чим і як займатись? Кожна вправа, кожна рухлива гра має своє завдання, мету, значення, у зв'язку з чим вони поділяються на п'ять основних груп.

До першої групи входять вправи, що спрямовані на відпрацювання правильної постави, правильного положення голови, плечей, інших частин тіла. Саме ці рухи сприяють правильному фізичному розвитку.

До другої групи входять вправи, які будуть містити елементи акробатики. Вони спрямовані на розвиток спритності, гнучкості, швидкості реакції і виконуються зі страхуванням. Батьки повинні бути дуже уважними й обережними, щоб забезпечити повну безпеку під час виконання цих рухів (перекидання, розгойдування дитини, висіння головою вниз тощо).

Третя група вимагає рухливих ігор, в яких використовується ходьба, біг, стрибки тощо. Для проведення ігор необхідний колектив: дитина грається з батьками, або зі старшими братами і сестрами, або з однолітками.

***Основні правила безпеки,яких потрібно обов'язково дотримуватися, виховуючи у дитини сміливість.***

1. Піднімаючи дитину, ніколи не тримайте її за зап'ястя - тільки за передпліччя. Найбільш безпечно підтримувати дитину за стегна. Під час виконання акробатичних вправ дорослий повинен оберігати хребет малюка від надмірного згинання, а голову - від невдалого повороту або удару. Всі захвати повинні ґрунтуватися на досконалішому знанні можливостей Вашої дитини.

2. Нову вправу малюк повинен засвоювати в повільному темпі за постійної допомоги дорослого. Тоді з'явиться відчуття впевненості в руках. Темп виконання вправи прискорюють поступово, так само поступово дитину привчають до самостійного виконання. Проте постійно підстраховуйте дитину, будьте готові, за потреби, швидко підхопити її.

3. Вчіть малюка бути уважним на заняттях, щоб він самостійно піклувався про власну безпеку. Складні вправи і стрибки доцільно виконувати тільки на м'якій підстилці (килимку, траві).

4. У ранньому віці не можна довго утримувати складні пози (нахил, тримання рук вгорі, групування), через 1-2 с дитина має повернутися у вихідне положення. Краще кілька разів повторити вправу.

5. Тривалий вис на руках у дошкільному віці є небезпечним, тому що надмірно навантажує суглоби й увесь плечовий пояс. Краще виконувати неповне висіння — дитина легко спирається на ступні чи коліна. Із тих же міркувань не потрібно спонукати дитину розгойдуватися у висінні (наприклад, на кільцях).

***Шановні батьки!***

Якщо Ви систематично будете займатись зі своїм малюком фізкультурою, то це буде доброю запорукою того, що син чи дочка зростатимуть здоровими, спритними, сильними, матимуть правильну поставу, красиво ходитимуть.

А ще фізкультура допоможе розвинути у дитини такі цінні риси характеру, як дисциплінованість, організованість, звичку дотримуватись правил особистої гігієни.

