|  |
| --- |
| **Двигательная подготовка детей 5-7 лет в семье** |
| **Консультация для родителей** |
| **Арышева Н.В.** |
| **Инструктор по ФК** |
| **2017 год** |



Уважаемые мамы и папы! Вы родители очаровательных непосед, которым немедленно надо куда-то бежать, срочно на чём-нибудь прыгать и обязательно где-то повисеть и своей энергией они с удовольствием поделятся с вами – для этого надо всего лишь стать участником их бурной деятельности, принеся туда ваш опыт и знания. Многие родители, готовя ребёнка к школе, забывают о его двигательной подготовке. А зря. Ведь ребёнок, прошедший курс домашнего физического воспитания, имеет существенные преимущества перед своими сверстниками:

- он сильнее, выносливее, его движения более координированы. Как правило, он обладает хорошим здоровьем и гораздо быстрее адаптируется к новой обстановке;

- вашему «спортсмену» гарантированна хорошая успеваемость поскольку сложные координационные движения, как с предметами так и без них, совершенствуют как моторику, так и способствуют развитию центров головного мозга, а высокая двигательная активность, прогулки на свежем воздухе позволяют быстрее осваивать любой учебный материал; - во время проведения подвижных игр и эстафет он никогда не окажется среди тех маленьких неумех, которых сверстники не хотят брать в свою команду, что очень травмирует ребёнка.

В связи с этим хотелось бы дать несколько советов родителям.

1. Вы должны стать «играющим» тренером, лазать, бегать, прыгать и кувыркаться вместе с ним.
2. За час до начала развлечений не забудьте подкрепиться.
3. Помните: ваши занятия должны вызывать у ребёнка только радость и удовольствие.
4. Старайтесь сделать занятия интересными, используя подвижные игры, игровые задания, образные выражения, а также внося максимально возможное разнообразие в ваши задания.

Выдающийся отечественный физиолог П.Ф. Лесгафт отмечал, что «самым выгодным упражнением будут постепенно увеличивающиеся прогулки на воздухе. Движение не утомляющим детей шагом, наблюдение за окружающей жизнью, выяснение попутно всех детских вопросов, подвижные игры – это в высшей степени полезно и **ничем не может быть заменено».**