**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. Позитивний ефект від загартовування отримаєте тільки в тому випадку, якщо його проводити систематично з врахуванням індивідуальних особливостей вашої дитини. Необхідно:

1. Врахувати вік, стан здоров’я.

2. Постійно проводити загартовуючі процедури.
3. Поступово збільшувати силу впливання природного фактору.

**Десять порад батькам**

1. Підтримуйте інтерес дитини до занять фізичною культурою, у жодному разі не проявляйте зневагу до фізичного розвитку, так як приклад дорослих в цьому питанні надзвичайно важливий.
Як ви ставитеся до фізичної культури, так буде ставитися до неї і ваша дитина. Часто дитина живе під вантажем заборон: "не бігай", "не Шуми", "не кричи голосно". Обмеження потреби у самовираженні особливо позначається на зниженні самооцінки і активності підростаючої людини.
Ви повинні добре знати потреби і можливості своєї дитини і як можна повніше враховувати їх.

2. Всебічно підтримуйте в своїй дитині високу самооцінку - заохочуйте будь-яке його досягнення, і у відповідь ви отримаєте ще більше зусиль.
Висока самооцінка - один із потужних стимулів для дитини виконувати будь-яку роботу, будь то домашнє завдання або ранкова гігієнічна гімнастика.
На заняттях фізичною культурою витримуйте єдину лінію поведінки" обох батьків, не допускайте протилежних розпоряджень (мама - "вистачить бігати"; тато - побігай ще хвилин п'ять).
Єдина думку батьків сприяє підвищенню інтересу дитини до физкультурних занять.

З. Спостерігайте за поведінкою і станом своєї дитини під час занять фізичними вправами, спробуйте зрозуміти, чому дитина вередує, не виконує, здавалося б, елементарних розпоряджень батьків, яка причина її негативних реакцій (втома або якесь приховане бажання - наприклад, дитина хоче швидше закінчити заняття фізкультурою, щоб дивитися цікаву програму). Не шкодуйте часу і уваги на те, щоб встановити з нею душевний контакт.

4. У жодному разі не наполягайте на продовженні тренувального заняття, якщо дитина не хоче займатися. З'ясуйте причину відмови, виправте її і лише після цього продовжуйте заняття.
5. Не сваріть своєї дитини за тимчасові невдачі.
6. Визначте індивідуальні пріоритети дитини у виборі фізичних вправ.
Хоча практично всім дітям подобаються рухливі ігри, але деяким з них не вистачає якихось якостей, фізичної сили.
Не відмовляйте дитині в проханнях купити йому гантелі або навісну поперечину для підтягування (він хоче наслідувати свого улюбленого героя книги або кінофільму в силі і спритності).

7. Не міняйте занадто часто набір фізичних вправ, нехай дитина виконує комплекс вправ, що йому подобається, як можна більше, щоб міцно засвоїти разученi рухи.

8. Вимагайте, щоб дитина, дотримуючись культури виконання фізичних вправ, не допускала розхлябаності, недбалості, виконання абияк, все робила "взаправду".

9. Не перевантажуйте дитину, враховуйте її вік, настрій, бажання. Не застосовуйте до неЇ суворих заходів, намагайтеся привчати її до фізичної культури власним прикладом.
10. Пам'ятайте три непорушних правил закону, які повинні супроводжувати вас у вихованні дитини: розумiння, любов i терпiння!!!





