**Консультация для родителей**

**Физическое воспитание каждый день**

Забота о детях, их благополучии, счастье и здоровье всегда была и будет главной заботой семьи. Прочное место в режиме дня семьи должна занять физическая культура. Здоровье малыша, развитие его интеллекта, формирование характера, воспитание у него полезных навыков и умений – вот важнейшие задачи, стоящие перед родителями.

Фундамент здоровья, физического и психологического, закладывается именно в детстве. Достаточно ли прочным будет этот фундамент, зависит целиком от вас, родители, от того, как вы будете воспитывать детей, какие полезные привычки они приобретут. Важно привить детям дошкольного возраста вкус к регулярным занятиям физкультурой, потребность в таких занятиях. Сделать это непросто.

Всем родителям хочется, чтобы их ребёнок рос здоровым, сильным и крепким. Однако не все знают, как этого добиться. И в результате дети, особенно дошкольники, часто болеют, растут слабыми, физически плохо развитыми. К этому, к сожалению, привыкли как к своеобразной норме. Маленький – значит слабый, - считают родители, - его надо охранять, защищать, оберегать, но защищают и оберегают малыша часто совсем не от того, от чего следует. Родители внимательно следят, чтобы ребёнок не бегал слишком много и слишком быстро (вдруг вспотеет!), не прыгал (как бы ни ушибся!), не лазал (а если упадёт?!), и, к сожалению, не очень задумываются о том, что их чрезмерная заботливость не делает ребёнка здоровее. Они часто забывают, что ключ к успеху в укреплении здоровья детей – в разумном физическом воспитании.

Физические упражнения не только способствуют оптимальному физическому развитию детей, они благоприятствуют и умственному их развитию, совершенствованию памяти. Особенно полезны физкультурные занятия на открытом воздухе. Чтобы ребёнок сам потянулся к физкультуре, ему должно быть интересно. Для этого при проведении занятий следует стараться использовать любимые детьми игровые упражнения. Дошкольникам можно разрешать повиснуть на дереве, побалансировать на бревне, попрыгать через скакалку.

Для малышей желательно оборудовать в квартире своеобразный домашний стадион. В дверном поёме можно прибить деревянные колодки с вырезами, в которые вкладывают съёмную перекладину. После занятий её убирают и ставят в угол. На перекладину можно подвешивать висячую лесенку, качели, гимнастические кольца, канат для лазания, боксёрскую грушу и другие приспособления. Так же просто сделать гимнастическую стенку, используя для этого обычную лестницу-стремянку. В качестве снарядов для занятий ребёнка физкультурой можно приспособить и обычную мебель. Так, два стула могут служить параллельными брусьями. Если же положить на их сиденья палку, ребёнок сможет подтягиваться на ней из положения лёжа.

Упражнения на снарядах привлекают всех детей. Сначала они охотнее исполняют те из них, которые получаются лучше. Принуждать ребёнка к немедленному освоению всех снарядов нецелесообразно. Постепенно он сам освоит и снаряды и те движения, которые они позволяют совершать. Время занятий на снарядах регламентировать не стоит. Ребёнок сам их оставит, как только почувствует, что упражнения уже получаются с трудом, значит, он устал. Когда ребёнок осваивает новый снаряд, нужна помощь и соответствующее поощрение взрослого, а довольно часто и подстраховка.

Движение – это путь не только к здоровью, но и к развитию интеллекта. Движения, особенно пальцев рук, стимулируют развитие мозга, разных его отделов. И чем раньше они войдут в жизнь ребёнка, тем лучше он будет развит.

Правильно организованное физическое воспитание способствует развитию у детей логического мышления, памяти, инициативы, воображения, самостоятельности. Дети становятся более внимательными и наблюдательными, более дисциплинированными. У них укрепляется воля, вырабатывается характер.