***Как заинтересовать ребенка занятиями физкультурой.***

**Здорового ребенка не нужно заставлять заниматься физкультурой – он сам охотно выполняет все новые и новые задания. Не следует принуждать ребенка к выполнению того или иного движения. Дети 3-го года жизни еще не испытывают потребности учиться в буквальном смысле слова. В связи с этим занятия должны проходить в виде игры. Постепенно вовлекайте ребенка во все новые игры , систематически повторяя их, чтобы ребенок закрепил изученные движения. Прекрасно, если вы ободрите ребенка похвалой, удивитесь тому, какой он крепкий, ловкий, сильный, сколько он уже умеет.**

**Пробудить у ребенка интерес к занятиям поможет также демонстрация его умений перед остальными членами семьи или же его сверстниками. Так постепенно у ребенка развивается уверенность в своих силах и стремление учиться дальше.**

**Если у ребенка нет желания заниматься, проанализируйте причины такого негативного отношения к занятиям, чтобы в дальнейшем создавать более благоприятные условия. Кроме похвалы и поощрения, стимулом для детей может служить и убедительное объяснение, почему так необходимы занятия физкультурой (чтобы он не был похож на неуклюжего медвежонка).**

**Активный интерес к физическим упражнениям пробуждают у детей разнообразные игрушки и предметы, которые имеются в доме (мячи, обручи, круги, кегли, скакалки, кубики.  Ребенку нужно предоставить возможность что-нибудь катать, бросать, брать предметы разных величин, формы и цвета, безопасно лазать, взбираться по лестнице, качаться и т. п.**

**В связи с этим помните: чем лучше вы научите ребенка радоваться движению и пребыванию на природе, тем лучше подготовите его к самостоятельной жизни.**

**ЗАРЯДКА-ЭТО ВЕСЕЛО**

**Личный пример родителей для ребенка убедительнее всяких аргументов, и лучший способ привить ребенку любовь к физкультуре – заняться ею вместе с ним!**

**Дети обладают удивительным качеством: они подсознательно запоминают слова и поступки взрослых, даже копируют выражение лица. Предлагаемые упражнения не представляют для взрослого человека особой сложности.**

***А ребенок, ежедневно видя перед собой энергичную и веселую маму, учится верить в себя и быть оптимистом, это уже немало!* Очень важен эмоциональный фон занятий. Учтите, что у ребенка свои критерии в оценке любого дела: понравилось или не понравилось, было весело или скучно, получалось или нет. Для него важна и ваша оценка. Если мама сказала: «Молодец, у тебя все получится», – значит, так оно и есть!**

**• В непринужденной обстановке любое дело – в удовольствие. Поэтому больше улыбайтесь и шутите.**

**• Хорошая музыка создает настроение и задает ритм движений.**

**• Важно, чтобы каждое движение кроха выполнял с удовольствием и без лишнего напряжения.**

**• Чаще хвалите вашего маленького спортсмена за успехи.**

**• Старайтесь время от времени делать паузы, переключая внимание ребенка на другие занятия.**

**1. Начните с простых приседаний. Старайтесь делать их одновременно, взявшись за руки. А затем представьте себя танцорами: приседая, выставляйте ногу вперед с упором на пятку. Это не так легко! Зато у вас улучшаются координация движений и осанка, укрепляются мышцы брюшного пресса.**

**2. Сидя на коврике, ребенок сгибает ноги и обхватывает их руками. Затем перекатывается на спину и возвращается в И.П. Так ребенок учится группироваться и мягко приземляться. А мама подстрахует его, держа за затылок.**

**3. Так здорово покачаться, держась за мамины руки. А тем временем ребенок улучшает свою осанку, вырабатывает чувство равновесия, укрепляет мышцы спины и ног. Чтобы избежать травм при случайном падении, имеет смысл постелить на пол коврик.**

**4. Приятно, если удается запустить бумажный самолетик дальше, чем мама! Выполняя эти незамысловатые движения, ребенок разрабатывает плечевой пояс и улучшает координацию движений. Мамина задача при этом – следить, чтобы ребенок правильно делал замах, а не бросал самолет перед собой.**

**5. Мама и ребенок сидят друг напротив друга, широко расставив ноги, и катают мяч. Освоив этот вариант, можно перейти к более сложному: у каждого – по мячу, и вы катаете, их друг другу, стараясь, чтобы мячи не сталкивались. Следите за тем, чтобы ребенок держал ножки прямыми. Ведь поглощенный игрой, он и не догадывается, что выполняет упражнение на растяжку!**



**ПРОФИЛАКТИКА ПЛОСКОСТОПИЯ**

**Установлено, что двигательная активность детей раннего возраста находится в прямой зависимости от формы стопы. Раннее распознавание плоскостопия и своевременное его лечение путем гимнастических упражнений помогут избавить детей от этого недостатка или, во всяком случае, уменьшить его. Поэтому профилактика плоскостопия в раннем возрасте имеет особое значение. Эта работа обязательно должна проводиться родителями дома.**

**Большую роль в профилактике плоскостопия имеет правильный подбор обуви для детей. Размер ее должен точно соответствовать форме и индивидуальным особенностям стопы. Обувь не должна быть слишком тесной или просторной. Детям с плоской стопой не рекомендуется носить обувь без каблуков на тонкой подошве. Высота каблука для детей раннего и дошкольного возраста должна быть 1, 5 – 2 см.**

**Для предупреждения плоскостопия необходимо укреплять мышцы, что достигается применением общеразвивающих и специальных гимнастических упражнений.**

**Профилактические упражнения, укрепляющие свод стопы, должны включаться в занятия утренней гигиенической гимнастикой, использоваться на физкультурных занятиях, на прогулках, в подвижных играх.**

**Нужно выработать жизненно необходимые двигательные умения в беге, прыжках, лазании, метании, в выполнении упражнений в равновесии, в подвижных и спортивных играх.**

**Специально подобранные общеукрепляющие упражнения служат фундаментом, на котором строится локальная коррекция стопы**



***Упражнения для коррекции стопы***

**1. Ходьба на носках в среднем темпе в течение 1–3 минут.**

**2. Ходьба на наружных краях стоп в среднем темпе в течение 2–5 минут.**

**3. Медленная ходьба на носках по наклонной плоскости.**

**4. Ходьба по палке.**

**5. Катание мяча поочередно одной и другой ногой.**

**6. Катание обруча пальцами ног (поочередно) в течение 2–4 минут.**

**7. Медленные приседания на гимнастической палке с опорой на стул.**

**8. Медленные приседания на мяче с опорой на стул.**

**9. Сгибание и разгибание стоп в положении сидя на стуле.**

**10. Захват, поднимание и перекладывание палочек, кубиков или небольших бумажных, тканевых салфеток пальцами ног в течение 1–3 минут (упражнение проводится поочередно одной и другой ногой) .**

**Занятия лечебной гимнастикой и выполнение специальных гимнастических упражнений дают прекрасные результаты, улучшая форму и функцию стопы.**

**Для укрепления здоровья и предупреждения плоскостопия, детям необходимо ежедневно делать утреннюю гимнастику, проводить закаливающие процедуры, практиковать прогулки, походы в лес, бег, прыжки, плавание, катание на велосипеде; в теплое время года ходить босиком по грунту, организовывать подвижные игры.**

**ЗАКАЛИВАНИЕ ДЕТСКОГО ОРГАНИЗМА**

****

**Пусть всегда будет солнце! Родители должны знать назубок: солнечный свет совершенно необходим для нормального развития ребенка. Возникающие при его недостатке нарушения естественного образования витамина Д в коже, приводят к заболеванию рахитом, ослаблению всего организма. Вместе с тем избыток солнечных лучей также неблагоприятно отражается на детском организме.**

**Ни в коем случае не допускайте слишком длительного пребывания детей под палящими лучами солнца. Во время прогулок и при солнечных ваннах голова ребенка должна быть всегда прикрыта легким светлым головным убором.**

**Закаливание солнцем лучше всего проводить во время прогулок или спокойной игры детей в утренние часы. Следите за тем, чтобы ребенок не «обгорел». Первое время солнечные ванны ребенку удобнее принимать в легкой одежде – белой панаме, светлой рубашке и трусах. Через 3–4 дня вместо рубашки наденьте майку, еще через несколько дней он может принимать процедуры голышом. Длительность первых сеансов 1–4 минуты (по 1 минуте на спине, животе, правом и левом боку). Затем каждые 2–3 дня прибавляйте по 1 минуте на каждую сторону тела. Таким образом, длительность солнечных ванн доводится для 3–4-летних детей до 12–15 минут, 5–6-летних – до 20–25 минут и для 5–7-летних – до 20–30 минут.**

**После солнечной ванны желательно сделать обливание или другую водную процедуру. Детям, как правило, достаточно принимать солнечную ванну 1 раз в день. И еще один узелок на память мамам и папам: во время закаливания солнцем постоянно следите за поведением ребенка. При появлении сердцебиения, головной боли, вялости закаливание прекратите и обратитесь за советом к врачу. Если же причин для беспокойства нет, постарайтесь использовать любую возможность для облучения ребенка солнечным светом.**

**В осенне-зимний период для профилактики «светового голодания» у детей полезно использовать облучение от искусственных источников ультрафиолетовой радиации под наблюдением медицинского персонала.**

**А как закалять детей водой? Купание в открытых водоемах – самый лучший способ закаливания в летнюю пору. Начинать могут дети с 2–3-летнего возраста, но только после предварительного закаливания воздухом и водой.**

**Температура воды должна быть не менее 22–23 °С, воздуха 24–25 °С. Время пребывания в воде на первых порах составляет 3 минуты, а затем изо дня в день увеличивается до 6–8 минут. Купаться достаточно один раз в день. Лучшее время для этого: в средней полосе – от 11 до 12 часов, на юге – от 9 до 11 часов. Когда дети приобретут определенную закалку, купаться можно и при несколько меньшей температуре воздуха, но не ниже 18°С.**

**Постарайтесь побыстрее обучить своего ребенка азбуке плавания. Во избежание несчастных случаев, тщательно выбирайте место для купания.**

**Внимательно следите за поведением ребенка в воде. После купания его необходимо насухо обтереть, быстро одеть, поиграть с ним, чтобы он в движении согрелся, а потом следует отдохнуть в тени.**

**Не забывайте о том, что детям с ослабленным здоровьем или недавно перенесшим какое-либо заболевание купаться можно только с разрешения врача.**

**ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПО ОЗДОРОВЛЕНИЮ ДЕТЕЙ**

***Физкультурно-оздоровительную деятельность с детьми важно организовывать на положительном эмоциональном фоне.***

***Прежде всего необходимо:***

***1. Создавать эмоциональный комфорт: доброе отношение, ласковый тон.***

***2. Стимулировать желание заниматься двигательной деятельностью.***

***3. В условиях семьи рекомендуется использовать следующие физкультурно-оздоровительные элементы:***

***• утреннюю гимнастику;***

***• хороводные игры-забавы;***

***• подвижные игры;***

***• спортивно-развлекательные игровые комплексы;***

***• гимнастику для глаз;***

***• элементы самомассажа;***

***• закаливающие процедуры (с учетом здоровья детей) ;***

***• ароматерапию, фитотерапию, витаминотерапию****.*