

## Консультация для родителей

### «Физическая культура вашего ребёнка»



Природой в ребёнке заложен огромный потенциал сил, энергии, возможностей для роста и развития. Пропорции детского тела отличаются от взрослого: маленькие дети, как детёныши

животных, вызывают умиление и нежность – этим природа увеличивает шансы на выживание: о милом и симпатичном существе охотнее заботятся, ухаживают и ласкают.

В раннем детстве физическое и интеллектуальное развитие идёт параллельно. В дошкольном детстве ребёнок осваивает прямохождение, развивает крупную (походка, мышечная нагрузка) и мелкую моторику (мышцы кисти рук).

Дети подвижны. Неумолимы в своём желании бегать, прыгать, скакать, устраивать себе препятствия, и они получают от всего этого мышечное удовольствие. Взрослые успевают позабыть об этой радости, они менее подвижны и менее жизнерадостны и детям не позволяют шалить, резвиться: («Веди себя хорошо!», «Не носись, как угорелый!»), закладывая установку на малоподвижный образ жизни.

Хорошо бы направить детскую энергию в полезное русло: познакомить ребёнка с тем, что такое зарядка, санки, лыжи, спортивные игры с мячом и пр. Распространённая ошибка – стремление обеспечить ребёнка всем «самым-самым», порой в комнате ребёнка его самого не видно из-за игрушек, развивающих комплектов и др. Но ребёнок учится через подражание и совместные со взрослым действия! В играх копирует то, что увидел дома, по телевизору, на улице. Действует «как мама», «как папа». Копирует

походку, жесты, привычки, проявление эмоций, интонацию, слова. Точность повторения удивительная! Дети не дают оценок, они наблюдают и повторяют. Они усердно учатся. И если родители делают зарядку по утрам, внимательны к своему здоровью, то и для детей это станет нормой, содержанием каждого дня. Но дети перенимают не только хорошее, но и то, что взрослые назвали бы «дурным». Нередко взрослые ведут себя так, словно воспитание – это запрещение детям того, что позволительно им самим, или требование от детей того, что самому делать лень.

Подражание в детстве накапливает опыт взаимодействия с миром и самим собой, и это фундамент для следующего возрастного периода – опереться. Ребёнок умеет прилагать усилия, занимать себя, у него сформировались интересы и умение удовлетворять свои потребности, способность заниматься саморазвитием и многое другое. Хорошее физическое развитие и самочувствие – это основа интереса к жизни.

А если ребёнок «упорно не замечает» требований родителей по соблюдению тех или иных семейных правил? Бывает и такое.

**Правило должно быть правилом для всех членов семьи, а не только для младших.**

Ребёнок через игру учится осваивать окружающий мир, понимать его, смиряться с требованиями, творчески подходить к решению проблем. Обучение навыкам легче всего осуществляется через игру. В детском саду работают опытные специалисты, можно обратиться к ним: как лучше организовать игры дома, как в игровую форму облечь то или иное дело, если у самих не очень успешно получается.

