



Если в раннем возрасте лазанье, бег и ходьба только развивались, то в дошкольный период они начинают совершенствоваться. Дети уже могут заниматься на тренажерах и выполнять упражнения с предметами. Следует развивать их способности и организовать условия для этого.

### **Советы родителям.**

-Для правильного физического воспитания необходимо стимулировать потребность детей в физических упражнениях. Здесь немалую роль играет пример и *отношение к физической культуре взрослого*. Родители должны знать и учитывать потребности и интересы своего ребенка. Не нужно запрещать ему бегать или прыгать. Запомните, как родители будут относиться к физкультуре, такое же отношение к ней сформируется и у самого ребенка.

-*Нужно поощрять любое достижение малыша*, тогда в нём будет поддерживаться нормальная самооценка. Получив похвалу, ребенок будет ещё больше стараться выполнить то или иное полезное действие. Мнения обоих родителей о том, что делать ребенку, не должны расходиться иначе положительного отношения к физкультуре у малыша не будет.

-Нужно наблюдать за его *состоянием во время выполнения физических упражнений*. Не всегда родители способны понять, почему ребенок не хочет выполнять простые упражнения и капризничает. Дело может быть в том, что он устал или хочет посмотреть какой-то интересный мультфильм. Родители должны научиться понимать своего малыша, чтобы наладить с ним душевный контакт.

-Если ребенок *не хочет больше тренироваться*, не нужно заставлять его это делать. Сначала выясните причину такого поведения. Продолжать занятие можно только в том случае, если проблема была устранена.

*-Не нужно наказывать и ругать ребенка за его неудачи. Они временны, так как ребенок только познаёт новый для него мир. Маленькие дети очень болезненно реагируют на свои неудачи и порицание родителей. Нужно дать ребенку понять, что родители уважают в нём личность и его желания.*

*-Важно учитывать желания ребенка при занятии физкультурой. Если одним детям нравится бег, то другим могут быть интересны прыжки. Иногда малыши пытаются подражать любимым героям мультфильмов и просят купить им то, чем занимается их кумир. Этому не стоит удивляться. Нужно прислушаться к потребности ребенка.*

*-Частая смена физических упражнений не приведет к нужному результату. Если ребенка устраивают те движения, которые он выполняет сейчас, оставьте всё как есть. Это поможет быстрее овладеть тем или иным навыком.*

Все физические упражнения должны выполняться серьезно, но не нужно перегружать ребенка. При выполнении зарядки необходимо учитывать возраст малыша. Не нужно заставлять выполнять упражнения, если у него нет на то желания. Во всем должны проявляться терпение, любовь и понимание.

Инструктор по физической культуре  
Басов Е.Н.