

## *Консультация для родителей на тему:*

### ***«Физическая культура вашего малыша».***



жизни.

Хорошо бы детскую энергию в полезное русло: познакомить ребёнка с тем, что такое зарядка, санки, лыжи, бассейн, тренажёры, мячи и прочее.

Распространённая ошибка – в стремлении обеспечить ребёнка всем «самым-самым». Порой в комнате малыша его самого не видно из-за игрушек, развивающих комплектов и спортивных снарядов, но ребёнок учится через подражание и совместными со взрослыми действия! В играх копирует то, что увидел дома, по

Природой в ребёнке заложен огромный потенциал сил, энергии, возможностей для роста и развития. Пропорции детского тела отличаются от взрослого: маленькие дети, как и детёныши животных, вызывают умиление и нежность – этим природа увеличивает шансы на выживание: о милом и симпатичном существе охотнее заботятся, ухаживают, ласкают.

В раннем детстве ребёнок осваивает прямохождение, развивает крупную (походка, мышечная нагрузка) и мелкую моторику (мышцы кисти).

Дети очень подвижны. Неутолимы 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 дети не позволяют шалить, резвиться (« Веди себя хорошо!», «Не носись!» и т.д.), закладывая установку на малоподвижный образ

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 принимают не только хорошее, но и то, что взрослые называли 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 – подросткового, поэтому, и ребёнку, и его воспитателям будет на что опираться. Ребёнок умеет прилагать усилия, занимать себя, у него сформировались интересы и умения 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 правил? Бывает и такое. Правили 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. Обучения навыкам лучше всего осуществляется через игру.