**Рекомендации для родителей**

**«Как проводить с детьми физические упражнения»**

Очень важно, если занятия физической культурой являются традицией не только в детском саду, но и дома. Совместные занятия физической культурой и игры взрослых и детей имеются огромное воспитательное значение, они помогают повысить авторитет взрослых, являются сильнейшим стимулом к повседневным занятием детей физическими упражнениями. Физические упражнения должны проводиться систематически.

Не рекомендуется проводить с ребятами вечером шумные, слишком возбуждающие их игры и упражнения, т.к. к концу дня дети устают, кроме того, это неблагоприятно сказывается на нервной системе ребёнка, в результате чего он долго не засыпает или спит беспокойно. Если проводить подвижные игры или упражнения перед сном, то надо выбирать спокойные, не требующие от ребёнка большого напряжения. После выполнения интенсивных физических упражнений очень полезны водные процедуры, например влажное обтирание или тёплый душ. Сочетание физических упражнений и водных процедур необычайно полезно для закаливания. Методика и дозировка физических упражнений, их подбор в каждом конкретном случае определяется общим самочувствием ребёнка, его возрастом и подготовленностью. Если в семье есть дети разного дошкольного возраста, например 3 и 5 лет, то можно заниматься с ними одновременно. Но, приступая к физическим упражнениям, нужно начинать с более лёгких, выполняемых без труда младшим ребёнком. Однако в этом случае необходимо обеспечить старшему ребёнку достаточную нагрузку. Например, при выполнении комплекса утренний гимнастики повторять со старшим ребёнком каждое упражнение большее число раз, дать дополнительные двигательные задания.

Двигательная деятельность дошкольников нуждается в постоянном контроле взрослых. Маленькие дети не умеют ещё оценивать свои силы и возможности. Увлёкшись шумной игрой в мяч или прыжками со скакалкой, ребёнок готов бегать и прыгать до полного изнеможения. Родители должны помочь ребёнку правильно чередовать в течение дня различные виды деятельности. После подвижных игр предложить ребёнку заняться спокойной деятельностью - почитать, порисовать, помочь маме по хозяйству и т.д. Чересчур спокойных детей, не любящих двигаться, следует побуждать к активным действиям. Постоянно надо следить за тем , чтобы ребёнок выполняя физические упражнения, не задерживая дыхание, а дыша равномерно, сочетая дыхание с движением. Равномерное распределение мышечной нагрузки на все части тела, постоянная смена движений рук, ног и туловища имеет большое значение для нормального физического развития. Нагрузка во время физических упражнений и игр должна возрастать постепенно, как и число повторений упражнений. Чем труднее упражнение для ребёнка, тем меньше число раз надо его повторять. Прежде чем заниматься с детьми физическими упражнениями, родители должны тщательно ознакомиться с ними, по нескольку раз выполнять их, чтобы суметь правильно показать упражнения ребёнку и предъявить ему необходимые требования. Чтобы малыш быстро и хорошо воспринял упражнения, их необходимо выполнять при показе правильно, чётко, красиво. Следует помнить, что физические упражнения приносят наибольшую пользу, если они проводятся в условиях, отвечающих основным гигиеническим требованиям. Очень полезно проводить гимнастические упражнения при открытой форточке. Одежда при выполнении физических упражнений должна быть лёгкой, не стесняющий движений ребёнка. Очень важно, чтобы обувь была подобрана по ноге.