***Консультация «Физкульт — ура! Семья, ребёнок, спорт»***

Все родители хотят, чтобы были здоровыми, сильными и крепкими их дети. Но забывают о том, что необходимо много двигаться, чтобы был выносливым, подвижным и ловким ребёнком.

Поэтому с самого раннего детства родители должны заботиться о том, чтобы дети больше двигались. С детьми нужно играть в разные подвижные игры, утром делать зарядку.

**Когда начинать занимать?**

С детьми нужно заниматься с самого рождения. От 0 до 2 лет с ребёнком занимается мама, но с 2 лет присоединяется к занятиям папа.

После 6 лет не следует прекращать занятия в семье. В этом возрасте появляются и другие возможности для физического развития ребенка – это спортивные секции, где ребенок занимается под руководством специалиста.

**Сколько заниматься?**

В наш скоротечный век родители всегда заняты работой. Но 15-20 минут советую уделить детям и включить в свой распорядок дня. Рекомендую, папам и мамам договорится между собой, кто из родителей возьмёт на себя такую обязанность. Определите оптимальное время в режиме дня вашей семьи и затем придерживайтесь его. Систематически в одно и то же время занимайтесь с ребёнком, и он постепенно привыкнет к занятиям. Начинайте день с зарядки вместе с вашим ребёнком. Утром зарядка помогает организму проснуться, поднимает настроение, даёт заряд бодрости на весь день. Обязательно включите весёлую музыку. Во время зарядки выполняются легкие и уже знакомые упражнения. Продолжительность утренней зарядки не более 10 минут.

В вечернее время, как правило, родители дома. Перед ужином одному из родителей можно заняться с ребёнком упражнениями на формирования осанки.

Продолжительность занятий с детьми 2-х – 3-х лет – 10-15 минут; 4-х лет 20 минут; 5 – 6 лет 25-30 минут. В 7 лет до 45 минут.

После ужина заниматься с детьми физкультурой не рекомендую. Полезно прогуляться с ребёнком на свежем воздухе перед сном в течение 30 минут. В выходные дни обязательно нужно использовать любую возможность подвигаться вместе с ребенком на свежем воздухе.

**Как заинтересовать ребенка заниматься физкультурой?**

Заниматься физкультурой ребёнка не надо заставлять, так как ребёнок сам двигается, только его нужно направлять и давать непринуждённо задания в игровой форме. После каждого выполненного задания ребёнка нужно похвалить, сделайте удивлённый вид и скажите ему: «Какой ты ловкий, сильный, крепкий». Необходимо заинтересовать ребёнка. Предложить ему показать свои способности членам семьи или его друзьям. Таким образом, у ребёнка развивается уверенность, и он стремится делать более сложные движения. Ребёнок становится старше, он начинает понимать всю значимость движений. В это время родитель должен объяснить, почему нужно заниматься физкультурой: чтобы он не был похож на медвежонка, чтобы его не перегоняли другие дети, чтобы он скорее научился плавать, чтобы у него была правильная красивая осанка и мягкая походка и так далее.

*Подружившись с физкультурой,*

*гордо смотрим мы вперед!*

*Мы не лечимся микстурой –*

*Мы здоровы целый год!*