

## *Консультация для родителей «Все мы родом из детства»*



### *А. де Сент-Экзюпери.*

«Все мы родом из детства...» - писал Антуан де Сент-Экзюпери. Впечатления детства откладываются в нашем подсознании на всю жизнь.

Здорового ребенка не нужно заставлять заниматься физкультурой – он сам нуждается

в движении и охотно выполняет все новые и новые задания. Прекрасно, если вы ободрите ребенка похвалой, удивитесь тому, какой он крепкий, ловкий, сильный, сколько он умеет. Пробудить у ребенка интерес к занятиям поможет также демонстрация его умений перед остальными членами семьи или же его сверстниками. Так постепенно у ребенка развиваются уверенность в своих силах и стремление учиться дальше, осваивая новые, более сложные движения и игры.

Если у ребенка нет желания заниматься, проанализируйте причины такого негативного отношения к занятиям, чтобы в дальнейшем создавать более благоприятные условия. Некоторые полные дети не любят заниматься потому, что им тяжело двигаться, они склонны к лени. Кроме похвалы, поощрением для них может служить и убедительное объяснение, почему так необходимы занятия физкультурой (чтобы он не был похож на медвежонка, чтобы его перегнали другие дети, чтобы он скорее научился плавать – кстати, полные дети обладают прекрасными данными для освоения плавания).



Активный интерес к физическим упражнениям пробуждают у детей разнообразные игрушки и предметы, которые имеются в доме (мячи, обручи, круги, кегли, скакалки, кубики, а также санки, лыжи, надувные резиновые игрушки, качели, лесенки). Дети, которые лишены таких игрушек, имеют, естественно, меньший двигательный опыт, а потому и менее ловки, и проворны, менее подвижны и смелы, у них замедленная реакция. Ребенку нужно предоставить возможность что-нибудь катать, бросать, брать предметы различных величин, формы и цвета, безопасно лазать, взбираться

по лестнице, качаться и т.п. В доме с самого рождения ребенка должны быть мячи трех размеров: самый маленький, чтобы ребенок мог зажимать его в ладошке; среднего размера, чтобы ребенок мог захватить его пальцами; и большого размера, чтобы ребенок мог его брать и бросать двумя руками. Естественно, что по мере роста ребенка мячи так же должны «подрастать».



Семейный отдых на загородной даче – это веселое и уютное времяпровождение. Но при длительном пребывании на лоне природы, только лишь дышать свежим воздухом, бегать на пруд или в лес по ягоды-грибы изо дня в день быстро надоедает, особенно детям. Для того, чтобы разнообразить детский досуг можно научить детей играть в подвижные игры.



### **Охотники и утки**

В игру «Охотники и утки», наверное, когда-то в детстве играли все. Только называться она могла как -нибудь по-другому. Какие-нибудь там «вышибалы», к примеру. И даже если вы и не играли, то обязательно стоит научить играть в нее своих детей — игра очень подвижна, вырабатывает ловкость и координацию. Двумя параллельными линиями определяется площадка для проведения игры. Среди участников выбираются 2 «охотника», все остальные будут «утками». «Охотники» становятся за линии, не заходя за которые должны с помощью мяча выбить бегающих по площадке «уток». Последняя оставшаяся «в живых» утка побеждает.

### **Волк в кругу**

Количество игроков — произвольное. Дети собираются во дворе и среди них выбирается один ведущий — «волк». На земле рисуют достаточно большой круг и, волк располагается внутри него. Выходить за пределы круга он не может. Участвующие в игре дети врываются в круг и стараются выбежать из него, не будучи запятнаны волком, который изо всех сил норовит запятнать их. Тот, кого волк поймает, становится на его место в круг. Игра эта — не сложная, но доставляет детям массу удовольствия и радости.

### **Зайчик**

Дети берут с собой в игру обыкновенный мяч, и все, кроме одного, встают в круг, лицом внутрь круга. Руки свои они прячут за спиной, передавая таким образом друг другу мячик, который в данном случае и служит зайчиком. Тот, кого выбрали водящим, располагается в самом кругу, и стремится при передаче мячика из рук в руки захватить его, причем он имеет право требовать от каждого участника, чтобы тот показал ему свои руки. Лишь только он заметит у кого-нибудь мячик или кто-нибудь из детей мячик уронит, ведущий должен подхватить мячик и встать на место этого игрока, меняясь с ним ролями, а тот входит в круг.

