

консультация для родителей

# Как привлечь дошкольника к занятиям физкультурой



## Как привлечь дошкольника к занятиям физкультурой?

Всем детям для нормального роста и развития необходимы физические упражнения, и их значение для здоровья трудно переоценить:

они улучшают работоспособность, повышают физические качества, стимулируют обмен веществ и работу разных систем организма. Физическая культура не зря называется именно «культурой», ведь кроме укрепления здоровья и полезного комплекса физических упражнений, она расширяет общение, дает новые знания о себе и своем организме.

Чтобы заинтересовать ребенка заниматься физкультурой важно вызвать у него охоту и умение двигаться, чередовать спокойный отдых с активным — то есть, привить эту самую физическую культуру. И вот тут часто возникает вопрос: **«Как это сделать?»**





## **Физкультура – удовольствие, а не тяжкий труд**

**Самое важное, что должны знать родители, это то, что они сами являются примером для подражания своих детей. Образ жизни мамы и папы должен соответствовать тому, что они требуют от ребенка.**

**Ребёнка к физической культуре и спорту лучше приучать с детства. Утренняя пробежка всей семьёй и различные совместные активные игры - прекрасный способ мотивировать малыша к занятиям спортом.**

**Ребёнок должен видеть искреннюю заинтересованность родителей в этом вопросе, тогда подобное настроение передастся и ему. Поэтому ни в коем случае не внушайте ребёнку распространённое нынче мнение, что, занимаясь физическими упражнениями дома или на стадионе, необходимо «пахать».**

**Ведь физическая культура — это своего рода отдых, переключение с одного вида деятельности на другой. А активный отдых — в виде комплекса физических упражнений — значительно полезнее пассивного «ничего неделания».**





# **Движение – это жизнь!**

**Достаточная двигательная активность дошкольников – важнейшее условие для растущего организма.**

**Физиологи подсчитали, что дошкольнику 5-7 лет необходимо никак не меньше 3,5 — 4 часов двигательной деятельности в неделю.**

**В детском саду двигательная деятельность обеспечивается совокупностью организованных форм работы по физическому воспитанию**

**(проведение физкультурных занятий, подвижных игр, утренней гимнастики, индивидуальной работы) и самостоятельной двигательной деятельностью детей, что составляет половину необходимого объема.**

**Поэтому, нехватку физической нагрузки следует восполнять дома, особенно если ребёнок не ходит в какую-либо спортивную секцию.**

