**«**[**Как заинтересовать малыша занятиями физкультурой и спортом**](https://mdou40.edu.yar.ru/konsultatsionniy_punkt/fiz_kak_zainteresovat_malisha_zanyatiyami_fizkulturoy_i_sportom.pdf)**»**

*Консультация для родителей*

Подготовила

инструктор по физической культуре

Дудкина О.В.

 Физическое воспитание - важная задача в современном воспитании детей. Забота о двигательном развитии ребенка столь же важна для его гармоничного развития, как рациональный режим, регулярное и полноценное питание, достаточный сон, частое пребывание на свежем воздухе, чистая постель и необходимая одежда.

 В начале второго года жизни большинство детей начинают самостоятельно ходить, учиться карабкаться, пролезать, нагибаться, тянуться, прыгать. Ребѐнок неутомим в своих физических тренировках! Родители, которые поневоле вынуждены принимать активное участие в совершенствовании спортивной формы малыша, порой устают быстрее, чем он сам. Ребѐнка начинают привлекать

горки, качели, мячи и другие спортивные снаряды – ему хочется скорее их опробовать. Не запрещайте малышу активно двигаться! Подвижный ребѐнок, как правило, более любознательный. Движение для малыша – это способ познания жизни и всего того интересного, что его окружает. Помогайте ребёнку освоить доступные для его возраста движения!

Совершенствуем **навык ходьбы**: ходьба с коляской, ходунки, игрушка на палочке, которую можно толкать перед собой, машинка с верёвочкой, которую можно тащить за собой, хождение по кругу. Учите детей ходить не только по прямой линии, но и по изогнутой. Начертите на асфальте (на полу) круг диаметром 2 метра. Взяв ребѐнка за руку, учите его ходить, ориентируясь на линию круга. Через некоторое время малыш сможет ходить по такому кругу.

*Обходим препятствия.* Учите кроху обходить различные препятствия – лужи, клумбы, крупные камни, ямки.

*«След в след».* Вырежьте из бумаги несколько пар отпечатков правой и левой ноги ребѐнка. Скотчем прикрепите следы к полу. Научите малыша ходить по своим следам. Игра развивает координацию движений и учит сохранять равновесие.

*Поднимаемся по лестнице.* Подниматься и спускаться по лестнице необходимо, держась за перила или за руку.

*Перелезаем через препятствия.* В домашних условиях можно использовать одеяло, свѐрнутое валиком или детский матрац. На улице вы можете научить ребѐнка перелезать через упавший ствол дерева, скамейку или брѐвнышко на детской площадке.

*Пролезаем через туннель.* На детской площадке разрешайте ребѐнку залезать в трубу-туннель, по которой нужно идти нагибаясь. Дома можно проползать через длинную картонную коробку или мешок из ткани с отверстием с обеих сторон.

*Учимся карабкаться* на скамейку или небольшую табуретку высотой 20 см. Чтобы игра стала интересней, положите на стол игрушку или лакомство. Малышу захочется достать игрушку, и он с удовольствием заберѐтся на табуретку. Не забывайте страховать ребёнка!

**Учимся прыгать.**

Прыжки с отрыванием ног от пола. Обязательно придерживайте малыша за ручки! Сочетайте эту весѐлую игру с чтением ритмичных стихов («Скок-поскок молодой дроздок», «По кочкам, по кочкам» и др.)

*Перепрыгивание и перешагивание* *через препятствия.* Учите ребѐнка, держа его за руки, перешагивать и перепрыгивать через лежащие на земле прутики, камешки, палочки. Дома постелите на пол листы бумаги, положите свѐрнутые коврики или деталь из мягкого конструктора – малыш должен переступать через них, делая большой шаг или перепрыгнуть с вашей помощью. Игра развивает координацию движений и чувство равновесия.

*Прыгаем с возвышенности.* Как возвышенность можно использовать детский стул, низкую табуретку, крепкий ящик. Позаботьтесь о безопасности ребѐнка. Положите на пол матрац, чтобы смягчить падение.

**Советуем поиграть в игры.**

*Катаем мяч.* Учите ребѐнка катить небольшой мяч по направлению к вам, толкая его обеими руками. Игра развивает координацию движений глаз и рук, глазомер.

*Стрельба по мишеням.* Когда малыш сможет хорошо удерживать в руке небольшой мяч, покажите ему, как весело бить мячом по картонной коробке. Поставьте коробку на пол на расстоянии 1 метра от ребёнка. Покажите малышу, как замахиваться и бить мячом по коробке: «Бум! Вот это да! Как здорово у тебя получается!» (Можно использовать комочек скомканной газеты или бумаги). Игру можно изменить, если мяч или комочки забрасывать в коробку (в ведро, в корзинку)

**Эти игры развивают меткость и глазомер.**

*Подбрасываем воздушный шарик или лёгкий мяч.* Помогайте малышу, направляя мяч в его сторону. Игра вырабатывает ловкость, развивает зрительноесосредоточение, точность движений.

*Футбол.* Учите ребёнка бить ногой по мячам разных размеров. Выбирайте мячи небольшого веса, которые катятся от лёгкого прикосновения.

*Игра «Догони».*Предложите малышу догнать вас, обязательно объявив победителя. А теперь поменяйтесь ролями. Бегите за малышом, хлопая в ладоши и приговаривая: «Догоню, догоню!» Или малыш бегает по комнате, а вы делаете вид, что ловите его.

