**Основные задачи физического воспитания детей дошкольного возраста:**

-Охрана жизни и укрепление здоровья детей

-Воспитание у детей привычки к здоровому образу жизни

-Развитие двигательной активности детей

**СОВЕТЫ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ РЕБЕНКА**

**Совет 1.**

Поддерживайте интерес ребёнка к занятиям физической культурой, ни в коем случае не выказывайте своё пренебрежение к физическому развитию.

Пример взрослых в этом вопросе чрезвычайно важен. Как вы относитесь к физической культуре, так будет относиться к ней и ваш ребёнок. Часто ребёнок живёт под грузом запретов: не бегай, не шуми, не кричи громко. А ущемление потребности в самовыражении больнее всего ударяет по самооценке и активности растущего человека. «Почему ты не делаешь зарядку? Почему так долго сидишь перед телевизором? Почему так поздно ложишься спать?» — всё это пустой звук для ребёнка. Родители должны хорошо знать потребности и возможности своего ребёнка и как можно полнее учитывать их.

**Совет 2.**

Высокая самооценка — один из мощных стимулов для ребёнка выполнять любую работу, будь то домашние задания или утренняя гигиеническая гимнастика. Всемерно поддерживайте в своём ребёнке высокую самооценку — поощряйте любое его достижение, и в ответ вы получите ещё большее старание. На занятиях физической культурой необходимо выдерживать единую «линию поведения» обоих родителей — не должно быть противоположных распоряжений (мама — «хватит бегать»; папа — «побегай ещё минут пять»). Если это происходит, — ни о каком положительном отношении ребёнка к физкультуре просто не может быть и речи.

**Совет 3.**

Наблюдайте за поведением и состоянием своего ребёнка во время занятий физическими упражнениями. Иногда родители не могут понять, почему ребёнок капризничает, не выполняет, казалось бы, элементарных распоряжений родителей. Причиной могут быть и усталость, и какое-то скрытое желание (например, ребёнок хочет быстрее закончить занятие физкультурой, чтобы посмотреть интересную телепередачу). Постарайтесь понять причину его негативных реакций. Не жалейте времени и внимания на то, чтобы установить с ним душевный контакт.

**Совет 4.**

Ни в коем случае не настаивайте на продолжении тренировочного занятия, если по каким-то причинам ребёнок этого не хочет. Нужно, прежде всего, выяснить причину отказа, устранить её и только после этого продолжить занятие.

**Совет 5.**

Не ругайте своего ребёнка за временные неудачи. Ребёнок делает только первые шаги в неизвестном для него мире, а потому он очень болезненно реагирует на то, когда другие считают его слабым и неумелым. Особенно остро это проявляется, если родители не знают, как дать ребёнку понять, что они уважают его чувства, желания и мнения.

**Совет 6.**

Важно определить индивидуальные приоритеты ребёнка в выборе физических упражнений. Практически всем детям нравятся подвижные игры, но бывают и исключения. Например, ребёнок хочет подражать своему любимому герою книги или кинофильма, но каких-то качеств, например физической силы, ему не хватает. В этом случае не удивляйтесь, если ваш ребёнок вдруг попросит купить ему гантели или навесную перекладину для подтягивания.

**Совет 7.**

Не меняйте слишком часто набор физических упражнений. Если комплекс ребёнку нравится, пусть он выполняет его как можно дольше, чтобы прочно усвоить тот или иной навык, движение.

**Совет 8.**

Важно соблюдать культуру физических упражнений. Ни в коем случае не должно быть расхлябанности, небрежности, исполнения спустя рукава. Всё должно делаться «взаправду".

**Совет 9.**

Не перегружайте ребёнка, учитывайте его возраст. Никогда не заставляйте ребёнка выполнять физические упражнения, если он этого не хочет. Приучайте его к физической культуре исподволь, собственным примером.

**Совет 10.**

Три незыблемых закона должны сопровождать вас в воспитании ребёнка: понимание, любовь и терпение.

Успехов вам и удачи!

***Памятка родителям***

***для формирования здорового образа жизни у своего ребенка.***

***Новый день начинайте с улыбки и утренней разминки.***

***Соблюдайте режим дня.***

***Помните – лучше умная книга, чем бесцельный просмотр телевизора.***

***Любите своего ребенка, он Ваш***

***Уважайте членов своей семьи, они самые близкие люди в Вашей жизни.***

***Обнимайте чаще своего ребенка, ему необходимо Ваше внимание.***

***Положительное отношение к себе – основа психологического выживания.***

***Не бывает плохих детей, бывают плохие поступки.***

***Личный пример по здоровому образу жизни – лучше всякой морали.***

***Используйте естественные факторы закаливание, солнце, воздух и вода***

***Помните – простая пища полезнее для здоровья, чем вкусные яства.***

***Лучший вид отдыха – прогулка с семьей на свежем воздухе.***

***Лучшее развлечение для ребенка – совместная игра с родителями.***