Консультация для родителей
«Основные средства физического воспитания в ДОУ»

Правильно организованное **физическое воспитание** детей помогает укреплять здоровье, формировать в дошкольном возрасте двигательные умения и навыки; способствует развитию качества движений: меткости, быстроты, силы, ловкости. Что можно использовать для организации физкультурных занятий дома? Сейчас несложно подобрать доступные **средства**. Современная литература, детские сайты дают подробное описание оснащения и проведения:

утренней гимнастики;

подвижных игр;

физкультурных упражнений;

спортивных занятий;

прогулок на свежем воздухе;

экскурсий и турпоходов.

Изучив разные рекомендации, в домашней обстановке все же важно соблюдать классические условия для полноценного **физического воспитания детишек** :

Четкий режим дня с чередованием **физической**, умственной деятельности и отдыха.

Грамотно составленный рацион питания с учетом возрастных требований.

Сон продолжительностью 11 часов с точным временем подъема и укладывания. Обязательное проведение полуторачасового дневного сна.

Организация жизненного пространства *(игрушки, спортивные снаряды, место для игр и упражнений)*.

Регулярные продолжительные прогулки.

Активный отдых на воздухе.

Комплекс гигиенических и закаливающих процедур.

В доме, где растет дошкольник, должны быть мячи, скакалки, обручи, кегли, с которыми кроха может играть самостоятельно или с взрослым. Для игр и развлечений на улице детям необходимо приобрести санки, лыжи, велосипед, качели, надувные игрушки. Некоторые **родители утверждают**, что дома нет возможности заниматься с такими игрушками, тем не менее, необходимо создать все допустимые условия, чтобы ребенок мог

развиваться **физически**. Специалистами доказано, что малыши, лишенные таких игр и игрушек, малоподвижны, пассивны, не овладевают двигательными умениями в должной степени.

Правильно подобранный спортивный инвентарь поможет в играх на природе. **Родители** всегда могут организовать подвижные и спортивные игры при помощи кольцеброса, городков, серсо, дартса. В них можно играть всей семьей, с их помощью устраивать соревнования **среди сверстников**, что особенно ценно для детей.

Много спортивных развлечений на природе можно организовать с мячом, которые тоже несут соревновательный элемент. Например, *«Кто быстрее добежит до цели», «Заброс мяч в кольцо», «Ловишки с мячом»*, футбол, волейбол.

Поможет заинтересовать детей спортивными играми просмотр мультфильмов такого типа, как *«Снежные дорожки», «Приходи на каток», «Необыкновенный матч»*, в чьих героях малыш узнает себя, весело смеясь над знакомыми ситуациями.

Приобретая детскую литературу, **родителям** нужно помнить и о книгах спортивной тематики, например, серия *«Я познаю мир»* о разных видах спорта, «Большая книга самых необходимых знаний для мальчиков *(девочек)*», энциклопедии о спорте.

Для приобщения детей к физкультуре и спорту все **средства будут хороши**, если они не представляют опасность для ребенка.

Каким образом **воспитывать** привычку к здоровому образу жизни?

Существуют правила, которые помогут при формировании определенных навыков, затем становящихся нормой жизни:

Полезно выработать и постоянно выполнять установленный режим дня.

Побуждать ребятишек к активным играм в любое время года.

Каждый день быть готовым вместе выполнять **физические упражнения**.

Совместно интересоваться спортивными состязаниями, обсуждать спортивные достижения спортсменов.

Взрослым самим выражать позитив при выполнении упражнений и подчеркивать положительные эмоции дошкольника.

Собственным примером показывать пользу образа жизни без вредных привычек