**Консультация для родителей Как заинтересовать ребенка занятиями физкультурой**

*Подготовила: инструктор по физической культуре Иванова Н.В.*

Здорового ребенка не нужно заставлять заниматься физкультурой — он сам нуждается в движении и охотно выполняет все новые и новые задания. Ни в коем случае не следует принуждать ребенка к выполнению того или иного движения или превращать занятие в скучный урок. Дошкольники еще не испытывают потребности учиться в буквальном смысле слова. В связи с этим занятия должны проходить в виде игры. Постепенно вовлекайте ребенка во все новые игры и забавы, систематически повторяя их, чтобы ребенок закрепил изученные движения. Прекрасно, если вы ободрите ребенка похвалой, удивитесь тому, какой он крепкий, ловкий, сильный, сколько он уже 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. Таких детей следует лечить с помощью диеты и всячески стремиться привлечь к занятиям, чтобы они не отставали в двигательном развитии. Кроме похвалы, поощрением для них может служить и убедительное объяснение, почему так необходимы занятия физкультурой (чтобы он не был похож на медвежонка, чтобы его не перегнали другие дети, чтобы он скорее научился плавать — кстати, полные дети обладают прекрасными данными для освоения плавания).

**Вместе – дружная семья**

Почему еще совсем недавно — год-два назад — такие ласковые и общительные дети вдруг начали отдаляться, терять душевный контакт со своими папами и мамами? Почему, как правило, еще довольно молодые родители совершенно нe интересуют своих детей?

Одна из причин — отсутствие в семье общего дела, интересного для всех. Таким общим и радостным для каждого члена семьи занятием может стать физкультура. Начните немедленно. И вы заметите, как начнут восстанавливаться контакты между старшими и младшими, вернется общее бодрое настроение...

Конечно, не надо сразу замахиваться на кругосветное путешествие под парусом или спуск на парашюте с Эвереста. Хотя мечта о большом свершении, как правило, помогает маленьким ежедневным преодолениям. Например, таким, как утренняя зарядка. Или вечерняя пробежка, поездка в бассейн. Вы не делаете зарядки и не бегаете? Напрасно, ведь спортивные достоинства родителей — ценность в глазах детей значительная.

Итак, вы прониклись необходимостью занятий физическими упражнениями и с завтрашнего дня выходите на зарядку. Постарайтесь не превратить ее для детей в тяжкую повинность со строго определенным количеством наклонов и приседаний. Пускай она проходит в форме игры на воздухе или танцев под магнитофон сына. На первых порах главное — регулярность. Типичная ошибка подростков и многих взрослых — через три-четыре дня бросают, потому что стало скучно, заболели мышцы. А надо потерпеть, как говорят спортсмены — втянуться в работу, дать организму адаптироваться к новым условиям жизни. Скоро вы и ваши дети почувствуете себя другими людьми. А главное — у вас появится общее дело.

Конечно, одной зарядки, чтобы начать подготовку к парусному кругосветному путешествию или восхождению на Эверест, мало. К ней неплохо добавить еще 2—3 физкультурных занятия в неделю по вечерам. Это может быть атлетическая гимнастика (в том числе и для мамы с дочкой, и даже для бабушки), домашняя аэробика, пробежка. А в выходной — за город. Давно известно: ничто не доставляет подросткам такого удовольствия, как путешествия с костром и ночевкой. Тем более что в поход можно отправиться всей семьей. Как говорится, от мала до велика. Известно множество случаев, когда даже в длительные путешествия брали годовалых детей, и об этом мы вам уже рассказали.

Помните: физкультура ценна разнообразием. Особенно для подростков. Если вы будете заставлять их три раза в неделю только бегать, это им быстро наскучит. И никаких радостных семейных марафонов у вас не получится. Чаще меняйте содержание занятий, по возможности конечно. Сегодня, например, вы — бегуны, завтра — лыжники, послезавтра — пловцы, а в выходной — бывалые землепроходцы.

И не забывайте игры. Нигде: на лыжной прогулке, на пробежке, на пляже, в походе. Мы имеем в виду подвижные игры. Эмоциональность, которой они так богаты, способна расшевелить самого флегматичного человека. Интерес! Игра! Эти мотивы не должны сбрасывать со счетов ни подростки, ни взрослые.

Особенно такие совместные занятия нужны вашим детям, если у них есть какие-нибудь физические недостатки. Почему? Потому что при посторонних они будут стесняться своих недугов и могут отказаться от тренировок вообще. А ведь им-то физкультура нужна больше всего!

Не стоит и говорить, как много можно сделать для здоровья своих детей с помощью физкультуры, если она войдет в привычку у всех членов семьи. Ведь физкультура помогает избавиться даже от самых серьезных болезней!

Через год таких занятий вы не узнаете ни себя, ни своих детей. Куда только исчезнут ваше взаимное непонимание, раздражительность, скука по воскресеньям, убивание времени перед телевизором! И откуда возьмется взаимопонимание и радость в семье!

Итак, вы решили выйти на зарядку. Вы делаете вместе со своими детьми первый шаг на пути к покорению Эвереста или парусной кругосветке. И пусть в силу жизненных обстоятельств вы никогда не увидите Эвереста, не вдохнете соленого ветра Атлантики, зато на пути к своей мечте вы приобретете здоровье, красоту и семейную гармонию, воспитаете уверенность в себе.