***Консультация для родителей по физкультуре***

«**Как обеспечить ребенку хороший старт двигательно-игровой деятельности в семье»**

До того как ребенку исполнится 6 лет, родители должны сделать все зависящее, чтобы он овладел широкой гаммой двигательных навыков. Для этого необходимо ввести в семье регулярные игровые паузы продолжительностью от 10 до 20мин.

**Игровые упражнения для развития равновесия, ловкости, координации.**

«Зайчик». Пусть ребенок имитирует заячьи прыжки: сначала прыгает как маленький заяц, а потом -как большой. Вы можете разнообразить это упражнение, превратив ребенка в кенгуру, лягушку, лошадь и т.д. Учите прыгать на 2 х ногах, на одной, в разных направлениях, возвращаясь на место старта.

«Веселый мяч». Ребенок ударяет мячом об пол, так чтобы после удара он как можно выше подпрыгнул в воздух, делает поворот кругом и ловит мяч. Предложите подбросить мяч вверх несколько раз подряд, а потом вниз. Затем можно усложнить, предлагая разные задания: с хлопком, с приседанием.

**Игровые упражнения для укрепления мускулатуры ног и свода стопы, развитие равновесия.**

«Танец на канате». Начертите на полу линию и положите веревку. Пусть ребенок попробует пройти по этой линии, удержав равновесие (руки в стороны). Одну ступню надо ставить вплотную перед другой (колени не сгибать). Затем можно попробовать закрытыми глазами.

«Катаем мяч». Посадите ребенка на стул, ступней пусто катает теннисный или массажный мяч вперед и назад

**Парные упражнения.**

«Фламинго». Встаньте лицом к лицу с ребенком, и пусть каждый поднимет ногу и останется стоять на другой ноге. Постепенно учите ребенка держать подошву поднятой ноги на внутренней стороне бедра противоположной ноги (чем выше, тем сложнее).

**Игровые упражнения для развития гибкости.**

«Крестик». Предложите ребенку поднять одну руку вверх, согнуть ее в локте и отвести назад, а другую руку отвести назад, согнуть ее в локте за спиной и сцепить руки за спиной. Если это сделать удается, то подвижность в суставе нормальная, а если не удается, то подвижность ограничена.

**Игровые упражнения для развития скоростно-силовых качеств.**

«Высоко, выше». Возьмите любую игрушку в любую руку, поднимите ее вверх. Попросите ребенка подпрыгивать вверх так, чтобы он коснулся игрушки сначала с места, а потом с разбега.

**Для развития выносливости,быстроты** давайтеребенку игровые задания с бегом : быстро добежать до какого-нибудь ориентира, оббежать «змейкой» деревья и кусты, преодолевать дистанцию в медленном беге от 90- 120 .