**Как обеспечить ребёнку хороший старт двигательно-игровой деятельности в семье**

*Хмелькова О.В.*

 «Образованный ребенок – большая ценность, но разве меньшая ценность – здоровый ребенок»! Для меня, инструктора по физической культуре, это направление самое главное. Я хочу рассказать о важности физического воспитания детей в семье. Нас окружают компьютеры, машины, виртуальные игры, предметы, которые интересны нам, но как раз, из-за которых мы очень мало двигаемся. Современные дети видят большой интерес в виртуальной игре, чем в реальной игре в футбол или в теннис. Главная болезнь 21 века – гиподинамия, т.е. малоподвижность.

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

 **Игровые** **упражнения, развивающие чувство равновесия, смелость и ловкость.**

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

**«Веселый мяч».** Ребенок ударяет мячом о пол так, чтобы после удара он как можно выше подпрыгнул в воздух, делает поворот кругом и ловит мяч. Прекрасное упражнение для развития общей координации движений и чувства равновесия.

 **Игровые упражнения для укрепления мускулатуры ног и свода стопы.**

**«Танец на канате».** Начертите на полу линию или положите веревку. Пусть ребенок попробует пройти по этой линии, удержав равновесие (руки разведены в стороны). Одну ступню надо ставить вплотную перед другой (колени сгибать нельзя).

**«Катаем мячик».** Посадите ребенка на пол или на стул и поставьте его ступню на теннисный мячик. Пусть ребенок катает мячик то к носку, то к пятке.

 **Парные игровые упражнения.**

**«Фламинго».** Встаньте лицом к лицу с ребенком и пусть каждый поднимет ногу и останется стоять на одной ноге. Постепенно учите ребенка держать подошву поднятой ноги на внутренней стороне бедра опорной (чем выше, тем сложнее). Пусть ребенок стоит столько сколько сможет.

 Уважаемые родители, играйте с детьми в игры, используемые в детском саду, или придумайте собственные игры для своего ребенка и его друзей. Чем более крепким здоровьем и хорошими физическими данными мы вооружим наших детей в младенчестве, тем лучше они потом приспособятся к новым социальным условиям.