

## Консультация для родителей

### «Как вырастить здорового ребенка»

Спорт важен для любого человека. В настоящее время уделяется много внимания развитию массовой физической культуры. Чрезвычайно важным является привлечение дошкольников к спорту. Вопрос о том, как привить ребенку любовь к занятиям физической культурой волнует многих людей.

Все родители мечтают вырастить здорового и всесторонне развитого ребёнка, а достичь этой цели невозможно без регулярных занятий физической культурой и спортом.

Общеизвестно, что спортивные занятия не только укрепляют здоровье детей, но и помогают развить многие черты характера: целеустремленность, усидчивость, уверенность в собственных силах. Однако не всегда благие намерения родителей определить ребенка в спортивную секцию совпадают с его желанием.

Если ваш ребёнок ведёт малоподвижный образ жизни, проводит много времени у телевизора или компьютера, то, скорее всего, ваши нотации о том, как это вредит его здоровью, не приведут к желаемому результату. Тут выход только один - на собственном примере показать преимущества активного отдыха.

Организуйте совместную поездку на велосипедах летом, лыжную прогулку - зимой, погоняйте мяч во дворе, сходите в бассейн или на каток, даже совместная рыбалка обязательно послужит пользе дела, лишь бы всё было организовано от души и с желанием. Ещё лучше привлечь друзей вашего ребёнка к совместному активному отдыху: вместе гораздо веселей.

Если ребёнок отказывается от какого-либо запланированного вами мероприятия, не стоит настаивать, но, когда вернётесь, обязательно поделитесь своими впечатлениями о том, как здорово и увлекательно вы провели время.

Во время совместных занятий взрослый поднимает, носит, качает ребенка, помогает ему подтянуться, подпрыгнуть, взобраться наверх и т.д. Благодаря этому сами родители развиваются физически, становятся более сильными, ловкими и выносливыми. Такое использование свободного времени полезно для обеих сторон. Ребенок восхищается отцом, какой папа сильный, как ловко его поднимает, покачивает, как хорошо выполняет упражнения! Подражает матери в грациозности и координации движений – например, при выполнении упражнений, сопровождающихся пением или музыкой. Родители же, занимая полуактивную позицию, путем ловких движений помогают ребенку выполнить упражнение, подбадривают его и вместе с ним радуются успеху.

Особенно важно прививать любовь детей к спорту и активному отдыху с раннего детства. Этому хорошо способствуют активные детские праздники, которые можно устроить дома, на улице, в дачном поселке и т.д.

Современные сценарии на дни рождения детей содержат множество разных конкурсов и программ. Можно провести праздник в развлекательном комплексе, в котором дети смогут покататься на аттракционах, заняться скалолазанием, поиграть в боулинг или другие игры.

Еще один вариант – это проведение детских праздников на природе. Городские парки предоставляют для этих целей прекрасную возможность. Ребенок может покататься на детских площадках с качелями и каруселями, а также поиграть в спортивных комплексах.

Активный праздник можно устроить и самим родителям. Для этого на улице или в дачном поселке можно устроить соревнования, спортивные конкурсы с раздачей сладостей и подарков.

Через игру ребенок привыкает к физическим нагрузкам, которые становятся для него не тяжелой работой, а частью отдыха и развлечений. Организация детских праздников - отличный вариант для родителей, которые хотят привить ребенку любовь к спорту.

Таким образом, приобщение ребенка к спорту возможно только в совместном активном времяпрепровождении. Через игру, праздники, совместные занятия физической культурой помогают привить любовь у ребенка к спорту, способствуют укреплению его здоровья. Однако эта работа должна быть регулярна. Только систематическая забота о двигательном развитии дошкольника может дать желаемые результаты – здоровье и радость Вашему ребенку.

**Челяпова О.С.,  
инструктор по ФК**