**Рекомендации родителям в области «Физическое развитие»**

**Физическое воспитание детей: начинаем с первых дней жизни**

Если заниматься физическим развитием ребенка с самого раннего возраста, уже к 7–8 годам ваш сын или дочь достаточно окрепнет, чтобы почувствовать в себе силы и желание не только хорошо и с интересом учиться, но и заниматься в кружках, секциях и т. д.

Наверняка каждая мама и каждый папа мечтают, чтобы их ребенок вырос здоровым, счастливым и успешным. Однако не все понимают, что для обретения крепкого здоровья ребенком необходимо потрудиться именно родителям

***Знаете ли вы, что:***

* Две трети болезней взрослых заработаны в детские годы.
* Чем более крепким и здоровым будет ребенок, тем легче он будет овладевать знаниями в школе, быстрее приспособится к современным условиям жизни.
* Малоподвижные ленивцы долго не живут и, наоборот, все долгожители - деятельные и подвижные люди.
* Высокоразвитый интеллект берет свое начало в человеческой подвижности и деятельности рук.
* Лучшие педагоги - это родители. Они для детей и компас, и маяк, и барометр.

**Мероприятия**, **рекомендованные родителям по физкультурно-оздоровительной работе**:

1. Совместная утренняя гимнастика с элементами дыхательной гимнастики.

2. Полоскание рта комнатной водой после еды.

3. Обливание рук до локтей прохладной водой.

4. Общеукрепляющий массаж и самомассаж.

5. Витаминизация в межсезонье и фиточаи.

6. Прогулка на свежем воздухе с двигательной активностью.

7. **Оздоровительный бег**.

8. Сон без маек в тёплой спальне.

9. Гимнастика после сна с элементами дыхательной гимнастики.

10. Хождение по дорожкам здоровья.

**Профилактика плоскостопия.**

*1.Диагностика плоскостопия*

*.*

Если следы обуви имеют форму боба, то это нормальная стопа.

Если же отпечаталась вся стопа – начинается плоскостопие. Если дошкольник при длительной ходьбе жалуется на боль в ногах – нужна помощь ортопеда.

*2. Упражнения для укрепления мышц свода стопы:*

1. Ходьба на носках

2. Ходьба на внешней стороне стопы

3. Ходьба по ребристой доске.

4. Ходьба на месте, не отрывая носки от пола, одновременно стараясь поднимать выше пятки.

5. Ходьба боком по палке, толстому шнуру.

6. Перекаты с носка на пятку, стоя на полу или на палке.

7. Ходьба с перекатом с пятки на носок.

8. Катать палку (d=3 см) вперед-назад (сидя).

*3. Значение правильной обуви:*

1. Обувь должна быть по ноге.

2. Обувь должна быть на небольшом каблучке до 1 см с упругой стелькой и крепким задником.

**Обязательные условия при физкультурно-оздоровительных занятиях с вашим ребёнком:**

1. Главное, не навредить! Не забывайте про безопасность. Освободите место для занятий и игр.

2. В непринужденной обстановке любое дело – в удовольствие. Поэтому больше улыбайтесь и задавайте хорошее настроение.

3. Хорошая музыка создает настроение и задает ритм движений.

4. Важно, чтобы каждое движение ребёнок выполнял с удовольствием и без лишнего напряжения.

5. Чаще хвалите вашего ребёнка за успехи.

6. Старайтесь время от времени делать паузы, переключая внимание на другие занятия.

7. Стремитесь к регулярности. Каждодневные занятия будут способствовать здоровой привычке

**Совет:** Три незыблемых закона должны сопровождать вас в воспитании ребёнка: понимание, любовь и терпение.