*Физическое воспитание ребенка в семье имеет очень широкое содержание: сохранение и укрепление здоровья; закаливание; разностороннее физическое развитие; воспитание привычки в здоровом образе жизни.*

1.     Поддерживайте интерес ребенка к занятиям физической культурой, не высказывайте своего пренебрежения к физическому развитию. Как вы относитесь к физической культуре. Так и ваш ребенок будет относиться к ней.

2.     Поддерживайте единую «линию поведения» обоих родителей. Не должно быть противоположных распоряжений (мама – «хватит бегать», а папа – «побегай еще минут пять»). Если это происходит, то ни о каком положительном отношении ребенка к физкультуре просто не может быть речи.

3.     Ни в коем случае не настаивайте на продолжении тренировок, если ребенок этого не хочет, а сначала выясните причину отказа, устраните её и только после этого продолжайте занятие.

4.     Не ругайте своего ребенка за временные неудачи. Дети болезненно реагируют, когда его считают слабым и неумелым.

5.     Важно определить индивидуальные приоритеты ребенка в выборе физических упражнений: практически всем детям нравятся подвижные игры, но бывают и исключения (например, чтобы быть похожим на какого-либо героя мультика, ребенку не хватает физической силы и поэтому он может попросить вас купить ему гантели или перекладину для подтягивания).

6.     Не меняйте слишком часто набор физических упражнений. Если комплекс ребенку нравится, то пусть он выполняет его как можно дольше, чтобы прочно усвоить тот или иной навык, движение.

7.     Важно соблюдать культуру физических упражнений. Ни в коем случае не должно быть расхлябанности, небрежности.

8.     Не перегружайте ребенка, учитывайте его возраст. Приучайте его к физическим упражнениям исподволь, своим примером.

**Практические рекомендации по развитию физических качеств:**

- прыжки на скакалке; до подвешенных предметов, веток деревьев;

- бег кратковременный, но быстрый («Догони автобус»);

- бег с изменением направления движения;

- ходьба по скамейке, песочнице, бревну, бордюру;

- бег в гору и с горы (несколько раз подряд); бег с перепрыгиванием

  препятствий (кочек, ямок, луж); в лесу между деревьями;

- отжимания  (8-10 раз каждый день);

- подбрасывание мяча вверх и ловля его; отбивание мяча о землю;

  перебрасывания мяча через различные препятствия (стена, кусты);

- лазанье (по гимнастической стенке, деревьям, земляным валам);

- бросание вдаль природного материала (шишки, палки, камешки);

- соревнования «Кто дальше прыгнет (бросит, быстрее добежит)?».

- прыжки вверх, стоя по пояс в воде и бег по колено в воде.