**консультация № 1**

**Как заинтересовать ребенка занятиями  
физкультурой**

Здорового ребенка не нужно заставлять заниматься физкультурой – он сам нуждается в движении и охотно выполняет все новые и новые задания. Ни в коем случае не следует принуждать ребенка к выполнению того или иного движения или превращать занятия в скучный урок. Дети 3-го года жизни еще не испытывают потребности учиться в буквальном смысле слова. В связи с этим занятия должны проходить в виде игры. Постепенно вовлекайте ребенка во все новые игры и забавы, систематически повторяя их, чтобы ребенок закрепил изученные движения. Прекрасно, если вы ободрите ребенка похвалой, удивитесь тому, какой он крепкий, ловкий, сильный, сколько он уже умеет.

Пробудить у ребенка интерес к занятиям поможет также демонстрация его умений перед остальными членами семьи или же его сверстниками. Так постепенно у ребенка развивается уверенность в своих силах и стремление учиться дальше, осваивая новые, более сложные движения и игры.

Если у ребенка нет желания заниматься, проанализируйте причины такого негативного отношения к занятиям, чтобы в дальнейшем создавать более благоприятные условия. Кроме похвалы и поощрения, стимулом для детей может служить и убедительное объяснение, почему так необходимы занятия физкультурой (чтобы он не был похож на неуклюжего медвежонка, чтобы его не перегнали другие дети и т. д.).

Активный интерес к физическим упражнениям пробуждают у детей разнообразные игрушки и предметы, которые имеются в доме (мячи, обручи, круги, кегли, скакалки, кубики, а также санки, лыжи, надувные игрушки, качели, лесенки). Дети, которые лишены таких игрушек, имеют, естественно, меньший двигательный опыт, а потому и менее ловки и проворны, менее подвижны и смелы, у них замедленная реакция. Ребенку нужно предоставить возможность что-нибудь катать, бросать, брать предметы разных величин, формы и цвета, безопасно лазать, взбираться по лестнице, качаться и т. п.

К сожалению, в современных квартирах нет условий для полноценного двигательного развития ребенка, поэтому родителям следует создать все необходимые условия на улице, покупать разнообразные игрушки, которые бы непосредственно побуждали детей двигаться. Часто в семье склонны приобретать очень дорогие, но совершенно бесполезные для здорового роста ребенка игрушки.

В связи с этим помните: чем лучше вы научите ребенка радоваться движению и пребыванию на природе, тем лучше подготовите его к самостоятельной жизни.

***Упражнения с малым мячом***

***2.****И. п. —*стойка ноги на ширине ступни, мяч в правой руке.

1 — руки вперед, переложить мяч в левую руку;

2 — руки за спину;

3 — руки вперед, мяч в левой руке;

4 — исходное положение. То же, мяч в левой руке (5-6 раз).

***3.****И. п.*— стойка ноги на ширине ступни, мяч в правой руке.

1 — присесть, ударить мячом о пол и поймать его (6-7 раз).

**4.***И. п. —*сидя ноги врозь, мяч в правой руке.

1 — руки в стороны;

2 — наклониться вперед к левой ноге, коснуться мячом носка;

3 — руки в стороны;

4 — исходное положение. То же к правой ноге (6 раз).

**5.***И. п.*— стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке.

1-2 — поворот вправо, ударить мячом о пол правой рукой, поймать двумя руками;

3-4 — исходное положение. То же с поворотом влево.

**6.***И. п.*— стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке.

Подбросить мяч вверх правой и левой рукой (невысоко), а поймать его двумя руками (8-10 раз).

**7.***И. п.*— основная стойка, мяч в правой руке.

Прыжки на правой и левой ноге с поворотом вокруг своей оси в чередовании с небольшой паузой.