

Консультация для родителей **«Формирование интереса к двигательной деятельности».**

Потребность в движениях свойственна маленькому ребенку. Окружающие его взрослые должны всеми доступными и разнообразными средствами помочь ему полюбить прекрасный мир движений, испытать радость от достигнутых усилий. Сформированное с детских лет положительное отношение к физическим упражнениям, уверенное их выполнение развивают способность преодолевать препятствия, прикладывая для этого необходимые волевые усилия.

Мотивы активных действий разнообразны. У дошкольников преобладает мотив эмоциональной привлекательности. Их заинтересовывает красивый яркий обруч, мяч, радостное настроение играющих сверстников.

Польза от совершаемых детьми движений неизмеримо выше, если они выполняют их охотно и радостно.

При эмоционально-окрашенных играх и упражнениях проявляется более высокая работоспособность, активность, стремление к дальнейшему овладению двигательными действиями.

Очень важно поощрять желание детей заниматься по собственному побуждению, не по принуждению. Проявление интереса детей к движениям увеличивается, если они уверенно ими владеют.

Ребята особенно охотно стремятся участвовать в таких играх, где могут применить свои двигательные умения, например, ловко обежать или перепрыгнуть препятствие, передать мяч и т. п.

Неоднократное повторение движений в привлекательных для детей играх ведет к дальнейшему их совершенствованию и одновременно развивает сообразительность, характер, настойчивость, творчество, приучает к дисциплине. Поэтому, формирование у детей интереса к двигательной активности является очень важным и ответственным долгом родителей и воспитателей.

Как обеспечить ребенку хороший старт в семейной физической подготовке.

«...Профессор Берк Сифелд, директор юношеского спортивного института, пишет: «Основное внимание в детской физической культуре следует сосредоточить на развитии двигательных навыков.

Бег, прыжки, метание- это азбука движений. Когда дети обладают этими навыками, физическая подготовка и спорт становятся второй натурой. Большинство детей еще не овладели этим, поэтому они неохотно двигаются».

Развитие двигательных навыков имеет огромное значение не только для занятий спортом или физической подготовкой. Эти навыки необходимы в различных видах деятельности. Человек, двигательные навыки которого развиты недостаточно, вряд ли сумеет полностью реализовать свои желания.

До того, как ребенку исполнится 6 лет, родители должны сделать все от них зависящее, чтобы ребенок овладел широкой гаммой двигательных навыков.

Это- необходимое условие построения фундамента жизни ребенка, которое и обеспечит ему возможность заниматься спортом, и откроет доступ к самым различным видам человеческой деятельности.

Запомните! Вы не сумеете научить вашего ребенка новому движению, пока он не будет готов освоить его.

Быть готовым означает, что ребенок:

1. Уже освоил предыдущий двигательный навык;
2. Достаточно развит умственно и физически, чтобы освоить его;
3. Хочет и стремится его освоить.

Рекомендуется ввести в семье регулярные «игровые паузы», продолжительностью от 10 до 20 минут в день. Обычно 4-5 летний ребенок имеет почти такую же координацию движений, чувство равновесия, ловкость, как и взрослый. И хотя развитие и отработка двигательных навыков по-прежнему имеют большое значение, очень важно начинать приучать ребенка этого возраста к таким оказывающим огромное влияние на здоровье видам физической активности, как интенсивные общеукрепляющие игры и упражнения позволяющие укреплять мышцы и общую выносливость.

Если вы раньше занимались со своим ребенком и, следовательно, помогли ему построить базу основных двигательных навыков, то вовлечение его в новые виды двигательной активности пройдет у вас легко и безболезненно.

1. Постарайтесь создать чувство гордости тем, что вы «физически подготовленная семья».

2. Ограничьте время просмотра телевизора, заранее выбирайте программы, которые будете смотреть все вместе.

3. Устройте веселые соревнования, определите цели, к которым стремится семья в игровых паузах, и объявите о «награде» за достижение этих целей или хотя бы за усердие в их достижении.

4. Научите вашего ребенка радоваться работе по хозяйству, а не уклоняться от нее. Научите его получать удовольствие от ловких, изящных движений собственного тела.

5. Сделайте каникулы и отпуск в вашей семье деятельным и активным.

6. Придумайте свои собственные игры- «Игры на кубок» или «Олимпийские игры» для своего ребенка и его друзей- такие, в которых выигрывают все.