**КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

**«Роль семьи в физическом воспитании детей дошкольного возраста»**

 Родители считают заботу об укреплении здоровья детей делом важным, но лишь немногие по-настоящему используют для этого возможности физической культуры.

Роль семьи в воспитании положительного отношения к физической культуре очень велика. Правильное физическое воспитание детей предполагает постоянное заботливое отношение к их здоровью в семье. Здоровье детей зависит не только от их физических особенностей, но и от условий жизни в семье, санитарной грамотности и гигиенической культуры. Необходимо стремиться к четкому распорядку жизни и деятельности детей. Это требует прежде всего установления правильного двигательного режима. Под двигательным режимом понимают целесообразное чередование двигательной активности и отдыха детей с учетом возраста, состояния здоровья, особенностей быта семьи и возможностей домашней обстановки. Уже в раннем возрасте надо больше уделять внимания правильному развитию движений у детей, совершенствованию двигательных умений. Дети, которые недостаточно упражняются в движениях остаются несмелыми. Попадая в коллектив сверстников, они чувствуют себя неловко, не хотят участвовать в играх. Поэтому важно побуждать ребенка к самостоятельным, свободным движениям уже с раннего возраста.

 В домашних условиях следует так организовывать физическое развитие, чтобы дети ежедневно занимались утренней гимнастикой, подвижными играми, систематически совершали прогулки, принимали закаливающие процедуры.

 А бодрый заряд энергией и положительных эмоций дети получают при проведении логоритмических упражнений.

  **РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

Логоритмические упражнения, которые можно проводить вместо утренней гимнастики и в течение дня в домашних условиях

«Снеговик»

Давай, дружок, смелей, дружок,

Кати по снегу свой снежок.

(ребенок идет, изображая, будто катит перед собой снежный ком)

Он превратился в толстый ком.

(рисует руками в воздухе большой круг)

И станет ком снеговиком.

(рисует снеговика из трех комков)

Его улыбка так светла!

(широко улыбается)

Два глаза, шляпа, нос, метла…

(показывает глаза, прикрывает голову ладошкой, дотрагивается до носа, встает прямо, как-бы держит метлу)

Но солнце припечет слегка - (медленно приседает)

Увы! И нет снеговика (разводит руками, пожимает плечами).

 «Зима»

Раз, два, три, четыре, пять,

Мы в лесок пошли гулять,

(шаги на месте)

Снежный ком большой слепили,

(имитация лепки большого кома)

Птичек крошками кормили,

(движения пальчиками рук)

С горки мы потом катались,

(присесть на корточки, произнести «Ух»)

А еще в лесу валялись.

(лечь на ковер, перекаты с бока на бок)

Все в снегу домой пришли,

Дверь открыли и прошли.

(встать, «отряхнуть» снег с одежды, имитация открывания двери и шаг вперед)