**Как организовать спортивный досуг ребенка**

**в выходные дни**

**Консультация для родителей**

        Уважаемые родители, возможно, Ваш ребенок посещает какую-либо спортивную секцию, помимо физкультурных занятий в детском саду. Это очень здорово. А, может быть, вы еще только думаете над тем, в какую секцию привезти любимого ребенка.

Мы постараемся помочь Вам в этом вопросе. Не обязательно делать ребенка спортсменом, но необходимо давать ему двигательную нагрузку. Выходные многие мамы посвящают домашним делам. Поэтому предлагаем утром в выходной день включить диск с музыкой и потанцевать несколько минут, и подурачиться вместе.

Обязательно погуляйте в выходной день. Летом возьмите с собой самокат, велосипед, ролики. Зимой не забывайте про лыжи и санки. Если рядом есть какой-либо спортивный комплекс, посетите с ребенком пробное или гостевое занятие. Часто они проводятся бесплатно, а Вы получите возможность определить, к чему лежит душа ребенка.

        Совсем здорово, если в Вашей квартире есть спортивный уголок. Такие продаются в крупных спортивных магазинах. Но надо помнить, что нельзя оставлять ребенка без присмотра. Можно найти на видеохостинге YouTube видеозаписи  физических упражнений и дома, вместе с ребенком заниматься. Сейчас их огромное количество и на любой вкус. Если ребенок маленький, можно показывать ему упражнения в игровой форме на примере игрушек (лучше всего подойдут мягкие игрушки с длинными лапками).

Дети очень любят, когда с ними играют, и поэтому с радостью будут повторять движения за своим любимым зверьком. Самое главное, чтобы эти занятия приносили радость, не заставляйте ребенка, если у него нет настроения, подойдет любое время дня. Нужно лишь взять за правило: обязательно чередовать в течение дня ваши привычные и любимые просмотры мультиков и телепередач небольшой разминкой, а так же устраивайте свои семейные физкультурные праздники, соревнования, состязания.

        Если Вы твердо решили отдать своего ребенка в спорт, то надо знать, что лучше совместить это с приходом в 1 класс. Дошкольники и так проводят целый день в детском саду и очень скучают по своим родителям, хотят общаться с ними, рассказывать им о своих начинаниях, делах, а так же и проблемах. Они хотят все делать вместе. Поэтому мы советуем в выходные находить время для своего ребенка и уделять побольше внимания его физическому развитию.

        Еще один хороший способ оздоровить ребенка — плавание в бассейне. Сейчас многие бассейны предлагают семейные программы. Нужно только запастись справками от терапевта (для взрослых) и от педиатра (для детей).

       Домой можно и нужно приобрести для ребенка массажные мячики для ног. Катая их, ребенок самостоятельно массирует стопу, что очень полезно для профилактики плоскостопия, а также отлично снимает усталость. Этими мячиками можно проводить массаж всего тела. Их можно приобрести в любом спортивном магазине.

Удачи в начинаниях и спортивных успехах!