**Консультация для родителей**

**«Роль отца в приобщении детей к физической культуре и спорту».**

Родители часто не понимают с какого возраста, в каком количестве.

Ответ прост: заниматься нужно уже с первых месяцев жизни, если к этому нет медицинских противопоказаний. И главная роль в физическом воспитании отведена отцу.

Отцы взаимодействуют с детьми не так, как матери. Обычно папы чаще и охотнее играют с детьми, чем мамы. Если матери тяготеют к спокойной рутине, то отцы склонны к спонтанности и к новым, непредсказуемым забавам. Самые обыденные дела — купание, одевание, чистка зубов... — отцы зачастую сопровождают физической активностью и игровыми элементами. Во взаимодействии с отцами дети легче переживают неудачу, когда пробуют что-то новое.

Отцы предпочитают игры более подвижные и направленные на знакомство с чем-то неизвестным, на воспитание выносливости, смелости, ловкости. Они в среднем более чем матери, склонны побуждать детей к смелым экспериментам по исследованию окружающего мира.

Во время совместных занятий взрослый поднимает, носит, качает ребенка, помогает ему подтянуться, подпрыгнуть, взобраться наверх и т.д. Ребенок восхищается отцом: какой папа сильный, как ловко его поднимает, покачивает, как хорошо выполняет упражнения! Позже эти совместные занятия становятся действительно самым счастливым событием дня, и ребенок радуется той минуте, когда кто-то из родителей скажет: «Иди сюда, будем заниматься!» В сегодняшней круговерти дня это – минуты праздника, однако занятия должны быть не по-праздничному редкими и случайными, а регулярными и ежедневными.

***Мы предлагаем несколько совместных игр для папы и ребёнка.***

**Веселые мячи**

Инвентарь: 2 резиновых мяча диаметром 18-20 см.

Папа и ребенок становятся на расстоянии 1,5 – 2 м друг от друга. В руках каждого из игроков по мячу.

Папа читает стихотворение:

**Мячик мой веселый**

**Прыгает и скачет**

**Я ладонью бью его,**

**Мячик мой не плачет!**

**Вверх подброшу мячик,**

**А потом поймаю.**

**Сможешь это повторить? –**

**Я сейчас не знаю**.

И выполняет движения согласно тексту – ударяет мячом об пол, подбрасывает мяч вверх и ловит его. Затем папа предлагает ребенку повторить тоже самое.

Примечания:

1)   Можно предложить ребенку выполнить следующие задания: подбросить мяч вверх и поймать его двумя руками; Подбросить мяч вверх и поймать его правой, затем левой рукой; ударить мяч об пол, хлопнуть в ладоши и затем поймать мяч.

2)   По мере освоения ребенком движений рекомендуется подсчитывать количество пойманных мячей.

**Прыгает – не прыгает**

Инвентарь: картинки (10\*10 см) с изображением зверей, птиц и предметов.

Папа  и ребенок становятся друг напротив друга на небольшом расстоянии.

Папа называет птиц, зверей и предметы, которые «прыгают или не прыгают».  Если он называет то, что прыгает (например лягушка), ребенок должен подпрыгнуть вверх на двух ногах; если назовет то, что не прыгает, ребенок должен присесть, опустить руки вниз, касаясь пола кончиками пальцев.

Объяснив ребенку правила игры, папа начинает произносить названия зверей, птиц и предметов, одновременно с этим показывая картинки.

Кенгуру             Ребенок подпрыгивает

Мяч                    Ребенок подпрыгивает

Заяц                    Ребенок подпрыгивает

Медведь            Ребенок приседает

Стол                   Ребенок приседает

Воробей             Ребенок подпрыгивает

Телевизор          Ребенок приседает

Лягушка            Ребенок подпрыгивает

Дерево               Ребенок приседает

Обезьянка          Ребенок подпрыгивает

**Блин и оладушки**

В центре комнаты кладётся большой обруч (это «блин»), а вокруг несколько маленьких обручей («оладушки»).

Дети бегают по комнате, затем мама говорит: "Блин", - или, "Оладушки".

Детям надо встать в соответствующий обруч.

**Перебрось игрушки**

Если у вас дома много мягких игрушек, можно сыграть в очень веселую игру. Поделите ковер в комнате пополам (для обозначения границы на середину ковра положите длинную веревку).

Распределите мягкие игрушки между мамой и ребенком поровну. Вы кидаете свои игрушки на территорию ребенка, а он – на папину.

Задача: перебросить все игрушки на площадь другого игрока.

Только систематическая забота о двигательном развитии ребенка может принести желаемые результаты.

И помните – огромную роль в приобщении детей к физкультуре и спорту играет личный пример родителей.

Инструктор по физической культуре Туренко И.И.