**«Физкультура для всей семьи»**

****

Уважаемые родители! Современный детский сад является сис­темой, необходимой для детей дошкольного возраста. Но семейное воспитание все же имеет намного большее значение для ребенка, поскольку лю­бовь близких взрослых и общение с ними - главные условия нормального психичес­кого развития ребенка, его хорошего эмоционального самочувствия.

Опыт педагогической работы свидетельст­вует о том, что в домашних условиях родителям необходимо организовывать для детей совместную деятельность по физической культуре, так как именно пример близких взрослых играет решающую роль в становлении личности ребенка и формировании у него определенных интересов. Наличие необходимого спортивного оборудования дома помогает не только разумно организовать досуг детей, но и способствует профилактике нарушений в опорно-двигательном аппарате. Одним из необходимых атрибутов домашнего спортивного уголка является мяч.

Мяч – удобная, динамичная игрушка, занимающая особое место в развитии действий руки. Игры с мячом развивают глазомер, координацию, смекалку, способствуют общей двигательной активности. Для ребенка мяч – предмет увлечения с первых лет жизни. Движения рук способствует также развитию речи ребенка. Малыши, знакомясь со свойствами мяча, выполняя разнообразные действия (бросание, прокатывание, бег за мячом и др.), получают нагрузку на все группы мышц, у них активизируется весь организм. Игры и упражнения с мячом развивают ориентировку в пространстве, регулируют силу и точность броска, развивают глазомер, ловкость, быстроту реакции; нормализуют эмоционально-волевую сферу. Игры с мячом развивают мышечную силу, усиливают работу важнейших органов организма – легких, сердца, улучшают обмен веществ.

Методика обучения детей упражнениям и играм с мячом имеет свои особенности, которые заключаются в том, что в обучении детей преимущественно используются игровые приемы. Так как ребенок младшего и среднего дошкольного возраста лучше воспринимает показ движения, чем его словесное описание, независимо от его сложности или новизны взрослый показывает упражнения, сопровождая их простым и доступным пояснением. Одно и то же упражнение следует показывать и пояснять не один раз, а многократно, чтобы создать у ребенка правильный образ движения. Благодаря многократным повторениям у ребенка образовываются более прочные двигательные навыки, малыш начинает выполнять движения более свободно, без лишнего напряжения. 