**Консультация для родителей «Как организовать спортивный досуг ребенка»**

Каждый родитель стремится сделать так, чтобы досуг его сына или дочки был грамотно организован. Прочитав эту статью, Вам будет легко определиться, как организовать спортивный досуг своего ребенка.

Дошкольники проводят целый день в детском саду и очень скучают по своим родителям, хотят общаться с ними, рассказывать им о своих проблемах, делах, хотят все делать вместе. Поэтому мы советуем в выходные дни как можно больше уделять внимания его физическому развитию.

 Здорово, если в Вашей квартире есть спортивный уголок. Но надо помнить, что нельзя оставлять ребенка без присмотра. Можно приобрести видеозапись  физических упражнений и дома, вместе с ребенком заниматься. Сейчас их много — на любой вкус. Если ребенок маленький, можно показывать ему упражнения в игровой форме на примере игрушек (лучше всего подойдут мягкие игрушки). 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 надо заставлять ребенка, если у него нет настроения.

Сегодня, как может показаться, в связи с наличием большого количества различных спортивных секций с родителей снимается данная проблема, однако это не так.

Для того чтобы ребенок с утра и до самого вечера не портил себе зрение возле монитора, постарайтесь занять его интересными увлечениями. Вы можете предложить ребенку заняться каким-нибудь видом спорта. Любой малыш проявит [интерес к видам спорта](http://puzkarapuz.ru/content/341), которые имеют очень интересное название и времяпровождение. Таким видом спорта может быть айкидо, карате, тхэквондо - борьба, которая может подойти и для [мальчиков](http://puzkarapuz.ru/content/145), и для девочек.

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 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.

Также не забудем про фитнес клубы. Там можно отлично провести время всей семьей с пользой для здоровья. В некоторых из них бывают гостевые дни, когда можно бесплатно попробовать разные виды физической активности. Ну а если есть возможность посещать такие места — то надо этим пользоваться.

Правильная организация досуга детей – залог гармоничного развития ребенка. Отдых всей семьей обеспечивает общение родителей с детьми, получение новых впечатлений и положительных эмоций. К тому же, игры – это не только интересное и веселое времяпрепровождение, но и очень важная часть жизни ребенка. В игровой форме он получает новые знания, закрепляет навыки и развивается.

В заключение хочу сказать, что дети перенимают нашу модель поведения. Поэтому от того, как вы организуете досуг своего ребенка будет зависеть его развитие и здоровье. Старайтесь как можно чаще общаться с Вашими дорогими детьми, они очень Вас любят и ждут.