**Консультация для родителей   
«Как обеспечить ребенку хороший старт двигательно-игровой деятельности в семье»**

До того как ребенку исполнится 6 лет, родители должны сделать все зависящее, чтобы он овладел широкой гаммой двигательных навыков. Для этого необходимо ввести в семье регулярные игровые паузы продолжительностью от 10 до 20 минут в день.

**Игровые упражнения, развивающие чувство равновесия, смелость и ловкость.**

«Зайчик». Пусть ребенок имитирует заячьи прыжки: сначала прыгает, как маленький зайчонок, а потом – как большой заяц. Вы можете разнообразить это упражнение, превратив ребенка   
в кенгуру, лягушку, лошадь и т. п. Учите ребенка прыгать в разных направлениях, возвращаясь обратно на место старта.

«Веселый мяч». Ребенок ударяет мячом о пол так, чтобы после удара он как можно выше подпрыгнул в воздух, делает поворот кругом и ловит мяч. Прекрасное упражнение для развития общей координации движений и чувства равновесия.

**Игровые упражнения для укрепления мускулатуры ног и свода стопы.**

«Танец на канате». Начертите на полу линию или положите веревку. Пусть ребенок попробует пройти по этой линии, удержав равновесие (руки разведены в стороны). Одну ступню надо ставить вплотную перед другой (колени сгибать нельзя).

«Катаем мячик». Посадите ребенка на пол или на стул и поставьте его ступню на теннисный мячик. Пусть ребенок катает мячик то к носку, то к пятке.

**Парные игровые упражнения.**

«Фламинго». Встаньте лицом к лицу с ребенком, и пусть каждый поднимет ногу и останется стоять на другой ноге. Постепенно учите ребенка держать подошву поднятой ноги на внутренней стороне бедра опорной (чем выше, тем сложнее). Пусть ребенок стоит столько, сколько сможет.

*Уважаемые родители, играйте с детьми в игры, используемые в детском саду, или придумайте собственные игры для своего ребенка и его друзей – такие, в результате которых выигрывают все.*

*Играйте вместе!*