Консультативная поддержка родителей по физическому воспитанию и развитию ребёнка в детском саду – важное направление работы педагогов. Она помогает родителям понять принципы физического развития детей, укрепить их здоровье и сформировать полезные привычки.

\*Основные направления консультативной поддержки:\*

\*1. Физическое развитие в соответствии с возрастом\*

Родителям важно знать, какие двигательные навыки должны развиваться у ребёнка в разном возрасте (бег, прыжки, координация, мелкая моторика). Воспитатели могут предоставить:

- \*Нормативы развития\* (например, что ребёнок должен уметь в 3, 4, 5 лет).

- \*Рекомендации по развитию моторики\* (игры с мячом, полоса препятствий, упражнения на равновесие).

\*2. Организация двигательной активности дома\*

- \*Советы по созданию спортивного уголка\* (шведская стенка, мячи, скакалки, массажные коврики).

- \*Подвижные игры\* (примеры игр для дома и улицы: "Классики", "Съедобное-несъедобное", эстафеты).

- \*Совместные занятия\* (утренняя зарядка, семейные прогулки на велосипедах, лыжах).

 \*3. Профилактика нарушений осанки и плоскостопия\*

- \*Рекомендации по правильной обуви.\*

- \*Упражнения для укрепления мышц спины и стоп\* (ходьба на носочках, катание мяча ногами, массажные коврики).

- \*Контроль позы за столом\* (во время рисования, еды).

\*4. Закаливание и укрепление иммунитета\*

- \*Щадящие методы закаливания\* (воздушные ванны, хождение босиком, обливание прохладной водой).

- \*Советы по режиму дня\* (достаточный сон, прогулки в любую погоду).

\*5. Питание и физическое развитие\*

- \*Рекомендации по сбалансированному питанию\* (достаточное количество белков, витаминов, воды).

- \*Ограничение вредных продуктов\* (сладости, фастфуд).

\*6. Взаимодействие с детским садом\*

- \*Знакомство родителей с программой физвоспитания в ДОУ\* (утренняя гимнастика, физкультминутки, спортивные праздники).

- \*Совместные мероприятия\* (дни здоровья, семейные эстафеты).

\*Формы консультативной поддержки:\*

✅ \*Индивидуальные беседы\* (по запросу родителей).

✅ \*Родительские собрания\* (с привлечением инструктора по физкультуре).

✅ \*Памятки и буклеты\* (упражнения, игры, рекомендации).

✅ \*Мастер-классы\* (обучение родителей подвижным играм, ЛФК).

✅ \*Открытые занятия\* (показательные физкультурные занятия в ДОУ).