**Как и в более раннем возрасте основное в физическом воспитании ребенка -подвижные игры.**

 **Уже с трехлетнего возраста утро ребенка должно начинаться с зарядки. В 3-4 года зарядка-это игры: «Покажем, какой ты большой», «Как зайка скачет», «Кошечка умывается», «Курочка клюёт зернышки» и т.д.Частая жалоба родителей – трудно приучить ребенка к зарядке. Уговорами - да, трудно. Но начните сами делать её - малыш охотно последует вашему примеру.**

 **При выполнении упражнений нужно следить за тем, чтобы дети правильно и в полном объеме выполняли наклоны, приседания, повороты и прыжки, чтобы движения были координированы. Обязательно учите ребенка правильно дышать, соизмерять с движениями вдох и выдох. Ребенок не должен сильно уставать от зарядки, скучать или капризничать во время её выполнения.**

 **Одежда должна быть легкой, не стесняющей движений; в ней малыш не должен перегреваться. В теплое время года, если возможно, разрешите ребенку походить, побегать босиком.**

 **Следует создать такое эмоциональное настроение, чтобы занятия физическими упражнениями были веселыми и интересными и проходили в игровой форме. Детям 3-4 лет достаточно 5-6 упражнений.**

 **Кроме утренней зарядки и подвижных игр со сверстниками целенаправленное физическое воспитание дошкольников должно включать и специальные гимнастические упражнения, а также игры, которыми руководят (а еще лучше если в них и участвуют) взрослые.**

 **Какие упражнения нужно использовать для развития ребят 3-4 лет? Прежде всего те, которые способствуют совершенствованию так называемых основных движений: ходьбы, бега, лазанья, метания, прыжков, координации движений, способности поддерживать равновесие тела. Чем лучше ребенок освоит эти основные движения, тем совершеннее он сможет владеть своим телом. Уверенность в своих силах делает ребенка более инициативным, смелым и самостоятельным.**

 **Во время ходьбы нужно следить, чтобы у ребенка сохранялась правильная осанка, ноги легко сгибались в коленном и тазобедренном суставах, чтобы ребенок не волочил за собой ноги, не шаркал подошвами.**

 **Тренируя умение бегать, следует учить малыша сильнее отталкиваться от земли, чтобы так называемая «полетная фаза» была ярче выражена. Именно от такого «летящего бега» ребенок будет получать удовольствие и, следовательно, особую пользу. При этом будет улучшаться такое важное качество, как выносливость.**

 **При прыжках, обратите внимание, уважаемые родители, на правильный толчок и приземление: толчок должен быть достаточно энергичным и резким, приземление - мягким, ноги полусогнуты, несколько расслаблены. При прыжках в длину опускаться нужно с пятки на ступню, при прыжках с высоты-с носка на ступню.**

 **Во время игры с метанием надо идти от более простых упражнений к сложным. Сначала играйте с детьми в мяч, где ребенок учится подбрасывать и перебрасывать мяч, уверенно ловить его двумя, а затем одной рукой. Потом метание вдаль и прицельное метание. При систематических занятиях ребенок к пяти годам не только уверенно бросает вдаль, но довольно точно попадает в цель.**

 **Кроме общеукрепляющих игр и упражнений, направленных на развитие основных движений, в дошкольном возрасте полезно обучить ребенка элементам спортивных игр. Это езда на велосипеде, плавание, катание на лыжах, коньках, санках.**

 **Уважаемые родители, только при совместной нашей с вами работе, ваш малыш будет расти крепким и здоровым.**