**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ ТАЗОВСКИЙ РАЙОН**

**Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение детский сад «СЕВЕРЯНОЧКА»**

***Консультация для родителей***

**«Мама, Папа, я прыгучая семья»**

**Выполнил:**

Инструктор по физической культуре

Первой квалификационной

категории

Рыбак Мария Владимировна

с. Гыда – 2019 год

***ДЛЯ ВАС, РОДИТЕЛИ!***

**Мама, Папа, я прыгучая семья**

Некоторые родители начинают сильно переживать, когда замечают, что их малыши совсем не умеют прыгать не только на месте, но и спрыгивать с какой-либо небольшой возвышенности, например, с придорожного бордюра. Вообще, неумение прыгать до трех лет считается нормальным явлением. Научить **ребенка** делать это не так уж и сложно. Самое главное здесь — наличие хорошей физической подготовки у малиша.

Для того чтобы научить **ребенка** прыгать, следует подготовить его к этому новому навыку физически. Для прыжков очень важны: сформированность опорно-двигательного аппарата, сильные мышцы ног малыша, крепость костей и связок, умение удерживать равновесие.2

Улучшить физическую подготовку **ребенка** перед обучением прыжкам можно с помощью комплекса гимнастических упражнений, к которым относятся **приседания, сгибание ног в положении лежа на спине, хождение на носочках, упражнение «велосипед».**

Пытаясь совершать свои первые прыжки, дети, как правило, тяжело опускаются на всю поверхность стопы, они почти не сгибают колени, а движения их рук и ног плохо согласованы между собой. Поэтому учить **ребенка** прыгать рекомендуется на мягкой поверхности, к примеру, на диване, на матрасе, объясняя при этом, что приземляться необходимо только на носочки.4

Все занятия, направленные на обучение **ребенка** прыжкам, должны проводиться в игровой форме. К примеру, с малышом можно поиграть в маленьких лягушат, охотящихся за мухами и комарами. Побуждая, **ребенка** к новым действиям, родители могу предложить ему допрыгнуть до кочки, поймать комара, летающего над головой, перепрыгнуть через бревно.

6

Ребенка можно учить спрыгивать с дивана на мягкие подушки, перепрыгивать через небольшие предметы, например, игрушки. При этом ребенку следует крепко держать за руки. Прыгайте вместе взяв ребенка за руки, могут попрыгать вместе с ним.8

Показывая ребенку пример того, как правильно следует прыгать, родители должны приговаривать при этом: «прыгай как мама (как кенгуру, как зайчик, как лягушка)».

9

**Инструктор по физической культуре Рыбак М.В.**