Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Олонский детский сад»

# Консультация для родителей «Роль семьи в физическом воспитании ребенка».



Составила Замарацких Н.В.,

инструктор по физической культуре

Всем **родителям хочется**, чтобы их ребёнок рос здоровым, сильным и крепким. Однако не все знают, как этого добиться. И в результате дети, особенно дошкольники, часто болеют, растут слабыми, **физически плохо развитыми**. К сожалению, к этому привыкли как к своеобразной норме. Маленький – значит, слабый, считают **родители его надо охранять**, защищать, оберегать, но защищают и оберегают чаще всего малыша не от того, от чего следует.

**Родители внимательно следят**, чтобы ребёнок не бегал слишком много и слишком быстро (вдруг вспотеет, не прыгал (как бы ни ушибся, не лазал (а если упадет, и, к сожалению, не очень задумываются о том, что их чрезмерная заботливость не делает ребёнка здоровым. Они часто забывают, что ключ к успеху в укреплении здоровья детей лежит в разумном **физическом воспитании**.

Часто недостаточная **физическая культура семьи** является причиной заболеваемости детей. Например, нарушается режим дня в праздничные и выходные дни: большинство детей не имеет дневного сна, сокращается ночной сон в связи с просмотром телепередач. Это создаёт предпосылки к нервному перенапряжению ребёнка. Во многих **семьях** детская потребность в движениях удовлетворяется не полностью. Проведенный опрос детей в своём детском саду, о том, чем они занимаются в выходные дни дома: 70% детей показывает, что они смотрят телевизор. Не все **родители** оборудовали дома [физкультурным уголком для своих детей](https://www.maam.ru/obrazovanie/sport-konsultacii).

Известно, что дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента **физического** и психического здоровья. Ведь именно до семи лет человек проходит огромный путь развития, неповторимый на протяжении последующей жизни. Именно в этот период идёт интенсивное развитие органов и становление функционирования систем организма. Закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к себе и к окружающим. Важно на этом этапе сформулировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях **физической культурой и спортом**.

В **семье**, в общении с **родителями** дети получают первые уроки жизни. «**Родители** являются первыми педагогами. Они обязаны заложить основы **физического** и нравственного интеллектуального развития личности **ребенка** в младенческом возрасте (п. 1 ст. 18 Закона РФ «Об образовании»). Поэтому большое значение имеют положительные примеры поведения отца и матери как образца для подражания, а также **родительское слово**, как метод педагогического воздействия, в том числе в сфере **физического**[воспитания детей](https://www.maam.ru/obrazovanie/vospitanie-konsultacii).

Зачастую **родители плохо представляют**, как же необходимо приобщать **ребенка** к здоровому образу жизни. Мы должны не только охранять детский организм от вредных влияний, но и создавать условия, которые способствуют повышению защитных сил организма **ребенка**, его работоспособности. И важным здесь является правильно организованный режим дня, который оптимально сочетает периоды бодрствования и сна детей в течение суток, удовлетворяет их потребности в пище, в деятельности, отдыхе, двигательной активности и др. Кроме этого, режим дисциплинирует детей, способствует формированию многих полезных навыков, приучает их к определенному ритму. У детей важно формировать интерес к оздоровлению собственного организма.

Закономерно встает вопрос – как организовать **физическое воспитание ребенка в семье**?

Утренние – не часы – минуты должны быть отданы гимнастике. Недаром эти **физические** упражнения называют зарядкой бодрости на весь день. Упражнения простые и разнообразные. Примерно каждые две недели комплекс упражнений рекомендуется менять.

Перед началом упражнений необходимо проветрить помещение. Заниматься **ребенок** должен в майке и трусах. Чистый, свежий воздух, движения, а после этого умывание – и вялости, сонливости, как не бывало.

В выходные дни, во время отпуска, когда **ребенок остается с родителями**, необходимо найти время для того, чтобы побегать с ним, покататься на коньках или лыжах, если это зима; летом поиграть в мяч, покататься на велосипеде, пойти в лес и т. д. Эти часы совместных занятий очень полезны для здоровья **ребенка**.

Как можно больше времени **ребенок** ежедневно должен быть на воздухе, в движении. Все, что говорилось о ежедневной утренней гимнастике, подвижных играх, - обязательный элемент режима дня. **Ребенок** должен иметь возможность попрыгать и побегать. Такая самопроизвольная активность **восполняет недостаток движения**, «насыщает» двигательный голод.

Не всегда есть возможность оборудовать домашний «физкультурный уголок», но обруч, скакалка, мяч, гимнастическая палка – доступны всем, так же как санки, коньки, лыжи.

В последние годы некоторые **родители** стремятся рано привлекать своих детей к регулярным занятиям такими видами спорта, как фигурное катание, художественная гимнастика, плаванье. Полезно ли это? Однозначно ответить нельзя. Регулярные тренировки и связанные с ними **физические нагрузки**, если они **ребенку** дошкольного возраста не по силам, будут вредны. С семи лет только некоторые дети, прошедшие тщательное медицинское обследование, могут начинать такие занятия.

Ученые установили, что **ребенок** 5-7 лет должен делать 13-17 тысяч шагов, находиться в движении 2,5-3,5 часа. В это количество входит не только ходьба, но и бег, прыжки, другие виды движений.

Вечером, когда **родители взяли ребенка из сада**, нужно найти возможность пройти с ним пешком хотя бы часть дороги. Прогулка – это время общения, а 20-30 минут, затраченные на нее, вернут и **родителям** бодрость после трудового дня, «не пропадут даром» ни для здоровья, ни для настроения.

Нужно привлекать детей к посильной для них работе. **Ребенок** может помочь накрыть на стол, убрать со стола, вытереть пыль с низкой мебели, полить цветы и др. пусть сначала у него получается не очень хорошо, постепенно он научится выполнять все поручения правильно. Это полезно и для **воспитания трудовых навыков**, и в то же время является одной из форм двигательной активности.

Подвижные игры, обучение катанию на коньках, лыжах не только совершенствуют двигательные умения **ребенка**, развивают у него ловкость, быстроту, силу и выносливость, но и способствуют **воспитанию** таких важных черт характера, как настойчивость в достижении цели, чувство товарищества. В жизни эти качества будут очень полезны.

Учеными установлена безусловная связь между двигательной активностью и развитием **ребенка**, способностью его организма оказывать сопротивление болезням. Вот почему активные дети болеют реже.

Главную **роль в воспитании ребёнка играет семья**, **родительский пример**. Человек приходит в этот мир не только для своего личного счастья и комфортного существования. Его опыт, ум, умения, вся его жизнь необходимы его детям, обществу.

Главные задачи в **семье** должны быть следующие:

- четкий режим дня;

- достаточная двигательная активность;

- умение регулировать своё психическое состояние;

- правильное питание;

- выполнение гигиенических требований;

- умение предупреждать опасные ситуации и правильно вести себя при их возникновении.

Одной из важных задач **семьи** должно быть активное участие в занятиях физкультуры.

Для того чтобы наглядно продемонстрировать состояние **физического** развития детей и их **физической подготовленности**, мы показали **родителям** физкультурные занятия, гимнастику. Просмотр занятий вызвал большой интерес у **родителей**. Некоторые из них ранее и не подозревали, что их **ребенок слабо развит**, отстает при выполнении упражнений.

Решать вопросы всестороннего **физического развития детей**, вырастить их здоровыми можно только совместными усилиями **родителей** и работников дошкольного учреждения.

**Семья** во многом определяет отношение детей к **физической** культуре и интерес к спорту, как много могут сделать **родители для своих детей**, пробуждая в них интерес к спорту и физкультуре. Движение - основное проявление жизни, средство гармоничного развития личности.

**Родители** должны показывать своим детям пример активной, интересной и подвижной жизни.

Этому способствует доверительное общение детей и **родителей** в различных ситуациях и естественно, их совместная деятельность – это спортивные мероприятия: «Семейные старты», «Папа, мама, я – спортивная **семья**». Таким образом, **родители** и дети могут проявить себя, освоить различные упражнения, способствующие увеличению двигательной активности. «Семейные старты», кроме того, позволяют взрослым и детям раскрепоститься, учат их общаться друг с другом, повышают эмоциональный настрой, в конечном счете, сплачивают **семьи**.

Примером совместной активной деятельности вне дома могут быть мероприятия, предполагающие непосредственный контакт с природной средой. Формы таких мероприятий могут быть различными: прогулки на речку, в лес или в поле, совместная посадка кустарников и деревьев и уход за ними.

Все **родители** хотят видеть своих детей счастливыми. Основа счастья - это здоровье. Надо укреплять его ежедневно, начиная с раннего детского возраста. Только правильное **физическое воспитание будет залогом того**, что **ребенок** вырастет здоровым и крепким человеком.

Таким образом, в **семье**, где взрослые найдут время для проведения гимнастики, прогулок, занятий **физическими упражнениями**, играми, добьются хороших результатов в **физическом воспитании детей**.