



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

*Инструктор по физической культуре  
МБДОУ МО г. Краснодар  
«Центр – детский сад № 122»  
Калинина Анна Викторовна*

Великая ценность каждого человека – здоровье. Вырастить ребенка сильным, крепким, здоровым – это желание родителей и одна из ведущих задач, стоящих перед дошкольным учреждением.

Развитие ребенка тесно связано с образом жизни семьи и родителям необходимо заботиться о правильном физическом развитии детей, регулярно заниматься с ними физкультурой.

Что может дать родитель своему ребенку, если он сам не очень здоров. Так давайте вместе решать проблему оздоровления всех членов семьи. Человек должен постоянно находиться в движении.

Движение – это не только естественная потребность человека, но и необходимый компонент сохранения и укрепления его здоровья – физического, психического, умственного. Многие родители стараются останавливать своих детей, когда они, по их мнению, очень много бегают и шумно играют. Вскоре некоторые из них замечают, что ребенок стал раздражительным, хуже спит, чаще простужается. Виной тому являются ограничения в движениях, нехватка двигательной активности.

Зачастую родители плохо представляют, как же необходимо распределять двигательную активность ребёнка. 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.

Утренние часы – минуты должны быть отданы утренней гимнастике, которая дает заряд бодрости на весь день. Утренняя гигиеническая гимнастика благотворно действует на весь организм ребенка, оказывает большое оздоровительное и воспитательное влияние. Как правило, дети охотно занимаются утренней гимнастикой вместе с родителями, главное контролировать интенсивность нагрузки с учетом возраста и физического развития малыша, а также постоянно проявлять выдумку и, время от времени, разнообразить используемые упражнения.

Утреннюю гимнастику с детьми желательно проводить на свежем воздухе, если это не возможно, например, в городе, то занятия необходимо проводить в хорошо проветренном помещении. Для упражнений выполняемых сидя или лежа, необходимо иметь гимнастический коврик. Для начала занятий утренней гимнастикой не требуется никакой подготовки: поднимитесь сами, разбудите малыша, откройте форточку или окно, включите музыку и, пожалуйста, набирайтесь бодрости, сил и здоровья.

Лучше использовать готовые комплексы упражнений для утренней гимнастики, так как они составлены с учётом возрастных особенностей ребёнка, а упражнения в них подобраны для развития разных мышечных групп. Эффективность утренней гимнастики с детьми возрастает, если в нее включены упражнения с предметами: гантели (0,3 - 0,5 кг), гимнастической палкой, скакалкой, мячом и т.д

Для занятий физическими упражнениями всей семьей подойдет любое место в комнате, которое следует освободить от посторонних и опасных вещей (стульев, табуреток, бьющихся предметов и т.п.) Хорошо, если оно будет постоянным: это дисциплинирует, подчеркивает важность занятий физкультурой и серьезное отношение к ним родителей.

Для совместных занятий желательно приобрести следующий инвентарь: скакалки, набивные мяч весом 1 кг, мячи разного диаметра, гантели разного веса (от 0,5 до 1 кг), гимнастические палки размером 70-80 см, перекладину для подтягиваний (устанавливается в проеме двери), коврик для упражнений лежа и сидя (на расслабление, статические и дыхательные), эспандер для развития еще слабых мелких мышц кисти и пальцев рук. Хранить спортивный инвентарь нужно в специальном месте. Не забудьте о специальной обуви и одежде, которые должны содержаться в чистоте и использоваться только для физкультурных занятий.

Как можно больше времени ребенок ежедневно должен быть на воздухе, в движении, во дворе, в близлежащем парке или сквере. В этом случае потребуются мячи (*футбольный, волейбольный, баскетбольный или простой резиновый*). Хорошо, если хотя бы раз в неделю вы будете выезжать за город для активных занятий физической культурой и пешеходных прогулок. Помимо тренировочного эффекта встречи с природой обогащают ребенка эмоционально и эстетически. Возьмите с собой скакалки, небольшой мяч для метания, ракетки и воланы для бадминтона. Можно пробежаться с ребенком по лесу или пройти в быстром темпе. А велосипедные прогулки – так это просто здорово! Зимой особенно полезны различные подвижные игры во дворе на свежем воздухе.

Дети с удовольствием занимаются физическими упражнениями вместе с родителями. Семья, в которой растет ребенок, во многом определяет его поведение и установки. Пример взрослых в этом вопросе чрезвычайно важен. Как вы относитесь к физической культуре, так и будет относиться к ней и ваш ребенок.

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