**Консультация для родителей**

 **Роль семьи в физическом воспитании ребенка.**

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.

 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.
 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. 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.

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. 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, 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.

Взрослые должны помнить о двигательном запасе у детей. Нередко в результате чрезмерной опеки со стороны родителей, ребенок начинает чувствовать себя неполноценным, боится сделать лишнее движение. У него нет потребности в движениях, возникает их дефицит. Чтобы избежать этого. Необходимо привлекать детей к выполнению различных упражнений. Например, обучая ребенка ходьбе, следует научить его выдерживать направление, согласовывать движения рук и ног, сохраняя равновесие, голову и туловище держать прямо.

Большое внимание следует уделять самостоятельной двигательной активности и играм детей. Самостоятельная двигательная деятельность ребенка, как правило, снижена. Для того чтобы активизировать ее, взрослый должен подбирать соответствующие игрушки, физкультурное оборудование, пособия и снаряды. Следует постоянно следить за нагрузкой на детей во время самостоятельной деятельности, не допускать, чтобы дети занимались непрерывно слишком долго, чаще следует организовывать отдых. Для этого можно предложить несколько упражнений на расслабление мышц, успокоение ребенка. Наиболее эффективны упражнения из положения, лежа на спине, животе: одновременные движения руками и ногами с открытыми и закрытыми глазами. При этом следует использовать игровые приемы: нарисовать круг, треугольник, квадрат поднятой ногой или рукой, глазами в воздухе.

В домашнем досуге дошкольника значительное место занимают игры-занятия за столом. Для ребенка они должны быть непродолжительными (7-10 мин) и заканчиваться активным отдыхом: гимнастикой для глаз, дыхательными упражнениями, упражнения для снятия мышечного напряжения. Зрительное напряжение может быть снято с помощью следующих упражнений: поднять глаза вверх, опустить вниз, отвести глаза вправо-влево без поворота головы, закрыть глаза на 30-40 с, сделать круговые движения глазами, головой и т.д. упражнения можно выполнять в положении стоя, сидя на стуле. Мышечную нагрузку хорошо снимают упражнения: стойка на одной ноге с сохранением равновесия, стойка у стены, ходьба по комнате с мешочком на голове. 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 следующими:**

 - четкий режим дня;

 - достаточная двигательная активность;

 - умение регулировать свое психическое состояние;

 - правильное питание;

 - выполнение гигиенических требований

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

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. 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.