

Консультация для родителей по теме
«Физическое воспитание ребёнка дошкольного возраста в семье»

В современном мире нас окружают машины, компьютеры, виртуальные игры - предметы, которые очень интересны нам, но как раз, из-за которых мы очень мало двигаемся. Современные дети видят больший интерес в виртуальной игре, чем в реальной игре в футбол или теннис. **Главная болезнь XXI века - гиподинамия, т.е. малоподвижность.** Именно по этим и многим другим причинам, физическая культура - это образ жизни человека, в нее должны быть вовлечены все люди, независимо от возраста. Но лучше начинать с раннего детства. По нынешним временам это - необходимость.

Приучать ребенка к спорту нужно с детства, родители должны показывать своим детям пример активной, интересной и подвижной жизни. Движение - основное проявление жизни и в то же время средство гармоничного развития личности. В младенческом возрасте уровень развития двигательных рефлексов является показателем общего состояния здоровья и развития; по активности движений ребенка судят о развитии других сторон личности - в частности, психики. А поскольку движения развиваются и совершенствуются в соответствии с условиями окружающей среды, то степень двигательного развития ребенка в значительной мере зависит от родителей. Все родители хотят, чтобы их ребенок рос здоровым, сильным и крепким, однако часто забывают о том, что **хорошие физические данные обусловлены в первую очередь двигательной активностью ребенка,** что помимо движения определенного роста и веса он должен быть ловким, подвижным и выносливым.

Результаты последних исследований подтверждают, что в высокоцивилизованном обществе необходимо будет уделять гораздо больше внимания физическому развитию человека, поскольку становится все меньше стимулов для естественного движения. Люди живут в экономно построенных квартирах, темп современной жизни вынуждает их часто пользоваться городским транспортом, получать информацию с помощью развитых средств (радио, телевидение) - все это требует крепкого здоровья. Учеба и сидячая работа обуславливают необходимость двигательной компенсации - с помощью занятий физкультурой и спортом, игр, активного отдыха. В связи с этим наше подрастающее поколение обязано научиться своевременно и полностью использовать благотворное воздействие физических упражнений - как жизненную необходимость в противовес «болезням цивилизации».

Нам не остановить стремительный темп жизни; всевозрастающие требования к глубине и качеству знаний и опыта каждого человека, уменьшение движений и связанное с этим нарушение естественного образа жизни будет закономерно сказываться на наших детях. Чем более крепким здоровьем и хорошими физическими данными мы вооружим наших детей в младенчестве, тем лучше они потом приспособятся к новым социальным условиям. Забота о формировании двигательных навыков ребенка, о достижении необходимого уровня ловкости, быстроты, силы и других качеств являются первоочередной задачей матери и отца еще до поступления ребенка в школу.

Огромное значение для правильного физического воспитания детей в семье имеет отношение родителей к вопросам здорового быта. Понятие «здоровый быт» включает в себя разумный, твердо установленный режим, чистоту самого ребёнка и всего, что его окружает систематическое использование воздуха, солнца и воды для закаливания, правильную организацию игры и физических упражнений. Конечно, быт семьи зависит от многих причин, поэтому его не всегда можно строго ограничивать определёнными рамками. Однако родители должны **стремиться к тому, чтобы ребёнку были созданы все условия для его правильного физического развития. Старайтесь, чтобы режим дня был таким же, как в детском саду.** К сожалению, некоторые родители считают, что ребёнка с первого месяца жизни необходимо лишь кормить и одевать, чтобы он не простудился. Что же касается физического воспитания, то оно откладывается на то время, когда он подрастёт.

Необходимо своевременно начинать и проводить физическое воспитание. В квартирах из-за большого количества мебели тесно, кроме того, они редко проветриваются. Лишь у единичных семей есть детский спортивный уголок. О физическом воспитании в таких семьях родители просто не думают. Малыш редко бывает на свежем воздухе (простудится, у него нет определённого режима – днём он спит, а вечером долго засиживается у телевизора. В таких случаях родители, не обращая внимания на то, что ребёнок бледен, малоподвижен, неловок, часто утешают себя тем, что он «смышлёный, всё знает». Не забывайте, прежде всего от вас зависит, какими вырастут ваши дети. Необходимо с первых месяцев сознательной жизни ребёнка установить ему строгий **режим** и стараться твердо выполнять его. Приучите его спать, гулять и играть в определённое время. Роль семьи не ограничивается только организацией правильного режима дня. Не менее важно **привить ребёнку правила личной гигиены:** ежедневно умываться, мыть руки перед едой, вытирать ноги при входе в помещение и т. д. для того,

чтобы дети следовали вашим советам, необходимо быть личным примером для них. Если кто – либо из родителей садится за стол, не помыв рук, то бесполезно требовать от малыша, чтобы он их мыл.

Также важно для гармоничного роста и развития ребенка составление **правильного меню**. Обращайте ваше внимание на то, что ел ваш ребенок в саду и не повторяйте этих блюд дома. Ведь еда должна быть разнообразной и полноценной.

Помимо создания благоприятных условий жизни, следует уделять большое внимание **закаливанию и совершенствованию двигательной деятельности**. Приучить детский организм быстро и без вреда для здоровья приспосабливаться к меняющимся условиям внешней среды – нелёгкая задача. Родители должны знать основные правила закаливания и проводить его постепенно, с самого рождения.

Однако, прежде чем приступить к закаливанию, необходимо преодолеть страхи, не редко бытующие в семьях, перед сквозняками или струёй прохладной воды. Надо ежедневно находить время для проведения закаливающих процедур, гимнастики, массажа и игр.

Особенно велика роль примера при воспитании детей. То, как вы общаетесь в семье, с родителями, друзьями безусловно откладывает свой отпечаток на взрослую жизнь ребенка. Если вам это можно, значит и ребенку это тоже можно. Поэтому не говорите и делайте тех поступков, которые не хотели бы видеть у своих детей.

Подавайте пример своим положительным отношением к здоровому образу жизни. Это прогулки на свежем воздухе, занятия спортом, активный отдых.

Если у вашего сына или дочери имеются какие-либо отклонения от нормы в состоянии здоровья, то перед началом физических упражнений необходимо посоветоваться с врачом детской поликлиники.

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 ваш ребёнок вырастет здоровым и крепким человеком.