

## Роль семьи в физическом воспитании детей



«...Физическое воспитание – это то, что обеспечивает здоровье и доставляет радость»

Крэттен

Народная мудрость гласит: “Здоровье всему голова”; “Здоровью цены нет”. Вырастить ребенка сильным, крепким, здоровым – это желание родителей и ведущая задача, стоящая перед дошкольным учреждением. Не секрет – спорт – большой помощник в осуществлении желания. Семья и детский сад – те структуры, которые в основном определяют уровень здоровья ребенка. Система тесного сотрудничества с семьей является острой необходимостью.

Как сделать воспитания ребенка более радостным?

С помощью физических упражнений способствующих нормальному росту и развитию ребенка; воспитания многих положительных качеств, как самостоятельность, внимание, выносливость, находчивость.

Наукой доказано: совместные занятия родителей с ребенком являются источником радости, обогащают и оздоравливают семейную жизнь.

- *Согласны ли вы с этим?*
- *Сколько времени отводиться на совместные занятия спортом и физическими упражнениями в Вашей семье с детьми?*
- *Какими интересными формами работы Вы можете поделиться по организации спортивных занятий дома и на прогулке?*
- *Стараетесь ли Вы приучать ребенка к доступным видам спорта?*

*- Используете ли Вы прогулки и экскурсии на природе, походы на дальние растения, подвижные игры?*

*Здорового ребенка не надо заставлять заниматься физкультурой. В основном, дети охотно их выполняют. Не надо принуждать ребенка к выполнению того или иного движения или превращать занятия в сказочный урок.*

*Дошкольники не испытывают потребности учиться в буквальном смысле слова. Сохранить позицию на равных не так и легко. Иногда для этого требуется искусство, изобразительности.*

### *Советы*

*1. Определите оптимальное время для занятия в режиме семьи и придерживайтесь его. Систематичность занятий приведет к тому, что ребенок привыкнет к ним.*

*2. Для занятий дома и на улице одежда должна быть такой, чтобы не затрудняло движений и обеспечивала доступы воздуха тела:*

*- обувь должна быть легкая и мягкая;*

*- не допускать в одежде тесных резинок на поясе и в коленях;*

*- зимой лучше 2 теплых свитера, чем непроницаемый комбинезон.*

*Учитывая семейную пользу от спорта, пусть каждый день найдется время для занятия с ребенком. Не забывайте, что ключ к успеху в укреплении здоровья детей лежит в разумном физическом воспитании. Утренние занятия – 10 минут.*