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

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.

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. Если начать регулярно заниматься вместе с детьми утренней зарядкой, создать дома мини-спортзал, совершать прогулки на свежем воздухе, то эти негативные явления вскоре пройдут. Особое внимание необходимо уделить 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 используемы упражнения. Рекомендуется совмещать занятия утренней гимнастикой с закаливающими процедурами, с воздушными ваннами: заниматься можно босиком, минимум одежды стесняющей движения. При выполнении ребенком упражнений, нужно научить его, а затем постоянно контролировать правильное дыхание - малыш должен дышать глубоко, ровно и спокойно, делая полный выдох. В большинстве упражнений имеются указания, когда делать вдох, а когда выдох. Также необходимо следить, чтобы ребенок не делал лишних движений в суставах, например, сгибание колен, при выполнении движений для туловища. При занятиях можно использовать готовые комплексы упражнений, а можно составлять их самостоятельно. Упражнения подбираются с таким расчетом, чтобы в них принимали участие основные мышечные группы и системы детского организма.

Примерная схема комплекса утренней гимнастики должна быть такова:

а) потягивание;

б) ходьба (на месте или в движении);

в) упражнения для мышц шеи, рук и плечевого пояса;

г) упражнения для мышц туловища и живота;

д) упражнения для мышц ног (приседания и прыжки);

е) упражнения общего воздействия с участием мышц ног и рук (махи, выпады вперед, в стороны));

ж) упражнения силового характера;

з) упражнения на расслабление;

и) дыхательные упражнения.

Для совместных занятий желательно приобрести следующий инвентарь: скакалку, роликовый массажер, набивной мяч весом 1 кг, гантели разного веса (от 0,5 до1 кг), гимнастическую палку 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.

Если возможно, проводите занятия на свежем воздухе. Дети с удовольствием занимаются физическим 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. «Родительское требование к себе, родительское уважение к своей семье, родительский контроль над каждым своим шагом - вот первый и самый главный метод воспитания», - пишет выдающийся педагог А.С. Макаренко.

 Большое 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 ребенка и всего, что его окружает, систематическое использование природных факторов (воздуха, солнца и воды) для закаливания, правильную организацию игры и физических упражнений.

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 ребенок вырастет здоровым и крепким человеком.