**Консультация для родителей**

**«Физическое воспитание в семье»**

***Цель физического воспитания*** — последовательное их физическое совершенствование с тем, чтобы они выросли подготовленными к жизни.

Что значит — воспитывать физически здоровых детей, это значит добиваться того, чтобы они обладали хорошим здоровьем, не имели отклонений от нормального, соответствующего возрасту уровня физического развития.

Правильная физическая подготовка обеспечит своевременное овладение двигательными умениями, навыками необходимыми для повседневной практической деятельности, будет способствовать развитию у детей ловкости, быстроты, силы, гибкости...

***Решение задач*** физического воспитания сочетается с формированием личности ребенка в целом, с его умственным развитием, нравственным, эстетическим и трудовым воспитанием.

При физическом совершенствовании детей необходимо соблюдать — оздоровительную направленность, всестороннее развитие личности и связь физического воспитания с трудовой деятельностью.

Оздоровительная направленность, прежде всего, выражается в соответствии средств и методов физического воспитания различных периодов детства.

Программой детского сада предусмотрено, чтобы процесс физического воспитания соответствовал возрастным особенностям детей.

Это достигается не только соответствующим подбором физических групп, но и правильной методикой.

Немаловажное значение имеет поддержка со стороны родителей.

Двигательный режим должен удовлетворять естественную потребность детей в движениях. Нельзя допускать, чтобы дети переутомлялись.

Главной задачей перед родителями стоит и **нравственное воспитание.** Предлагаем проводить этические беседы с детьми. Они помогают сформировать нравственные мотивы поведения, в результате которых дети руководствуются в своих поступках.

Поддерживать интерес к играм спортивного характера, чтобы дети чувствовали уверенность в себе, в своих силах.

При выполнении физических упражнений следует создавать эмоциональное настроение у детей, оно способствует улучшению самочувствия, помогает побороть страх, неуверенность в себе. Так, ребенок боится перейти канавку по проложенной доске, мама подбадривает его, улыбается ему, протягивает ему руку помощи и ребенок решительно делает шаг.

*Виды физических упражнений разнообразны.*

Например: с детьми среднего возраста широко используются игры с бегом, прыжками, бросанием и ловлей мяча. В младшем возрасте дети подлезают под шнур, ходят стайкой, бегут в одном направлении.

Физическое воспитание помогает умственному развитию детей, повышает работоспособность. Народная поговорка гласит: « В здоровом теле — здоровый дух». Ребенок со слабым здоровьем плохо запоминает стихи, рассказы, мало интересуется окружающим.

Посредством физический упражнений, игр дети знакомятся с многообразием мира, познают свойства предметов, их значение, так на просьбу как птицы машут крыльями, дети охотно подражают, поиграем как мяч — дети стараются подпрыгнуть выше. В игре « Наседка и цыплята» дети узнают, что цыплят маленьких водит мама — курица. Большое значение приобретают личные контакты родителей и работников детского сада. Участие родителей в детских мероприятиях, таких как физкультурные праздники, дни здоровья, экскурсии.

Только в этом случае физическое воспитание будет служить общей подготовке детей, содействовать гармоничному развитию всех функций и систем растущего организма.

Одна из важных задач обеспечить воспитание, начиная с самого раннего возраста, физически крепкого молодого поколения с гармоническим развитием физических и духовных сил.

Семья, родители, являются первичной системой воспитания и образования.

Воспитательная роль семьи велика. На родителей возлагается исключительная ответственность в связи с возрастными требованиями к формированию личности ребенка. Родители должны находить время для занятия с детьми, вникать в их интересы, помогать им советом. Не все родители имеют возможность осуществлять полноценное, эффективное физическое воспитание своих детей. Но, то, что непосильно одной семье — посильно всему коллективу.

В семье должен быть здоровый быт, прежде всего родители должны помнить о гигиене. Задача родителей заключается в том, чтобы в соответствии с правилами гигиены постоянно обеспечивать благоприятные условия для роста и развития неокрепшего еще организма ребенка. Необходимо обращать внимание на чистоту мест, где отдыхают, занимаются, спят дети.

Совершенно недопустимо курить в комнате. В комнате, где находится ребенок, должно быть чисто, светло, комнату обязательно надо проветривать.

При этом следует всегда помнить, что личный пример чистоплотности и аккуратности один из сильнейших способов воспитания.

Надо следить за тем, чтобы ребенок привыкал правильно сидеть за столом, спать в свободной позе, больше играть с мячом, обручем, скакалкой.

Ребенок с хорошей осанкой стоит и ходит свободно, без лишнего напряжения, голову держит прямо, плечи естественно опущены, слегка отведены назад, грудная клетка развернута, чуть заметен небольшой прогиб в пояснице. В домашнем быту упражнения и подвижные игры являются необходимым дополнением к занятиям по физкультуре.

Ежедневные упражнения улучшают состояние здоровья, физическое развитие. Родители должны иметь представление о комплексах утренней гимнастики, воспитатели могут порекомендовать комплексы упражнений, движения необходимо выполнять четко, ритмично.

*Что должен уметь ребенок.*

**3-4 летние дети** — ходить и бегать, ширина тропинки четверть, ловить мяч, перепрыгивать через шнур, подлезать под шнур, ходить по кубикам, между ними, катить мяч в ворота, ходить по доске высота 15-20см, бросать мяч в ящик, корзину, свободно ходить в воде (бассейн), опускать лицо в воду, держаться на воде.

**5-6 лет** - прыжки поскоком, приставной шаг, баскетбольное ведение мяча, заброс мяча в корзину, прыгать на скакалке, всевозможные движения на координацию движения, прыжки на фитоболах, нырять в бассейне, плавать.

Игры для детей **семилетнего** возраста - « Хитрая лиса», « Сделай фигуру»,

« Кто быстрее займет свободное место». Как проводятся эти и другие игры можно узнать у воспитателя.

Неотъемлемую часть физического воспитания **составляют *прогулки****,* ***экскурсии.***

Это не простое гуляние по саду или площадке, а выход за пределы двора, дети любят гулять с родителями, они радуются. Сообщают, что и где видели.

Прогулки хорошо проводить вблизи стадионов, спортивных площадок. Необходимо чтобы даже небольшая прогулка была содержательной, в чем-то оказывала свое воспитывающее действие.

**Плавание** - один из самых полезных видов физического упражнения. Движения пловца способствует всестороннему развитию мышечной системы. Кратковременные напряжения мышц, чередуясь с расслаблением, отдыхом позволяют организму ребенка справляться со значительной нагрузкой в течение довольно длительного времени. Умение плавать жизненно необходимо.

Научить ребенка плавать на небольшие расстояния сможет каждый родитель.

Обучение плаванию можно начинать с 3-4 лет. В наших условиях можно плавать в бассейне в детском саду, а также есть и закрытые бассейны.

Родителям следует использовать склонности детей к самым различным видам движений. Устойчивый преимущественный интерес к избираемому, любимому виду спорта формируется путем знакомства с физическими упражнениями, близкими по технике и условиям применения к различным видам спорта ; футбола, гимнастике, баскетбола, все это закладывается в раннем возрасте.

Дети должны убедиться в том, что их интерес к спорту поддерживается вами, что вы вникаете во все мелочи их занятий.

Говоря о физическом развитии детей, нельзя упомянуть о питании. Пища должна быть здоровой и разнообразной.

Прочитав эту консультацию, вы познакомились с содержанием и методикой физического воспитания детей в условиях семьи.

Теперь остается применять эти советы на практике, не откладывайте это благородное и ответственное дело на неопределенный срок.

И безусловно, нельзя знакомится с физическим воспитанием детей от случая к случаю.

Средства физического воспитания должны применяться систематически и правильно, соответственно возрасту, только в этом случае они закрепятся и перейдут со временем в хорошую привычку самостоятельных занятий физической культуры.

Чем младше дети, тем конечно больше требуется опеки над ними. Для старших детей, оказывается излишней постоянная опека, следует развивать самостоятельность, однако не забывайте о родительском контроле.

Два выходных дня позволяют родителям и старшим в семье уделять время заботам о физическом воспитании ваших детей.

**Только при тесном сотрудничестве детского сада и семьи, можно решить жизненно важную задачу: воспитывать молодое поколение физически крепким и здоровым!**