**Консультация для родителей**

**инструктора физкультуры Салахова О.Р.**

**«Физическое воспитание ребёнка в семье»**

Двигательные навыки, формирование основных физических качеств закладываются у детей в дошкольном возрасте. В физических упражнениях есть весомая эмоциональная составляющая, лежащая в основе духовного воспитания. Она влияет на взаимоотношения детей и родителей, на гармоничное вливание ребенка в детский коллектив.

**Физическим воспитанием в семье достигается несколько целей**:

* Укрепление здоровья малышей;
* Физическое развитие, становление положительных черт характера;
* Установление крепких эмоциональных связей во время совместной деятельности.

**Без здоровой семьи нет здорового общества**

О роли семьи в физическом воспитании ребенка сказано много. Несмотря на известность вечных постулатов, что здоровье закладывается еще в утробе матери, ребенка нужно начинать воспитывать в то время, когда он еще лежит «поперек лавки», наблюдается печальная картина.

Уже у младших школьников заметны искривления осанки, плохое зрение. Много детей болезненных, неуравновешенных, с избытком массы тела. Большинство подвижным играм со сверстниками предпочитают компьютер. Занятым родителям проще обойтись на ужин пиццей, чем задумываться о правильном питании, а выйти на воздух с собакой, мячом – подвиг, отложенный до воскресенья.

**Спортивные занятия как эффективное средство физического развития**

Основная задача родителей - физическое совершенствование своих детей, чтобы к зрелому возрасту, они оказались подготовленными к жизни, с крепким здоровьем, на всех этапах развития их физический уровень соответствовал возрасту.

Личность формируется в тандеме физического воспитания с иными видами деятельности.

Отсутствие двигательной активности проявляется в задержке роста, снижает уровень адаптации, рабочие способности организма.

**Как дома организовать спортивные занятия**

Занятия физкультурой проводят минимум дважды в неделю, работают коллективно, с обязательным участием взрослых. Мама и папа должны быть организаторами. Во время спортивных упражнений учитывают возраст, показатели здоровья, предварительную физическую подготовленность. Для поддержания интереса игры чередуют с прогулками, физкультминутками. Инвентарь готовят заранее, беспокоятся о безопасности мероприятий.

**Чем раньше, тем лучше**

Первые упражнения проводят с грудничком, когда он только появляется дома. Потягивания, массаж, хватание и удержание пальцев, подтягивание – все это уже элементы спорта. Сначала ребенок пытается доползти до яркой игрушки, через год-другой ловит мяч, перепрыгивает через препятствие, позднее побеждает в школьной эстафете с разнообразными упражнениями.

В каждой семье, и не только там, где воспитываются мальчики, желательно иметь спортивный уголок. В игре, соревнованиях друг с другом дети постепенно достигают гармоничного телосложения, учатся дружбе, усваивают азы взаимовыручки, ответственности.

**Закаливание**

Закаливание укрепляет устойчивость организма к окружающим вредным факторам. Оздоровительное действие оказывает одно только ежедневное пребывание ребенка на свежем воздухе. Дети и подростки должны гулять 2-4 часа в день.

В зимнее время ребят одевают тепло, но чтобы одежда не стесняла их, позволяла двигаться, не давала потеть. Летом пользуются возможностью походить босиком по траве, песку, камушкам у берега. Поначалу время прогулок кратковременно, позже их продлевают.

Комнату, где играют, спят дети нужно чаще проветривать. Желательно приучить молодежь спать с открытой форточкой, в помещении для подвижных игр температура не выше 17°C.

Закаливание будет иметь эффект лишь при условии систематичности, последовательности процедур. Начинают летом, используя солнце, воздух во время подвижных игр. Купают детей в открытых прогретых водоемах, дома применяют контрастное обливание.

**Формы физического воспитания в семье**

Методы и подходы к физическому воспитанию разнообразны, главный принцип – игровая форма занятий. Шутки, доброжелательная обстановка, участие взрослых всегда предпочтительны. Во время игр детям необходимо проявление эмоций, фантазии, тогда занятия пойдут на пользу, будут желанны.

С самыми маленькими игры носят больше имитационный характер. Малыши машут «крыльями» как воробышки, прыгают как зайчики, изображают цаплю и кошечку. На первых занятиях не обязательно безупречное выполнение упражнений. Малышам лучше не переутомляться, иначе они потеряют интерес к активным играм.

С ребятами постарше совершенствуют ходьбу, бег, прыжки, дают задания на улучшение координации, выносливости организма, развитие основных мышц. Подвижные игры также подбирают в соответствии с возрастом.

**Какие виды спорта доступны детям в дошкольном возрасте**

В физическом становлении детей дошкольный период наиболее важен. Для формирования сложных навыков движений полезно заниматься плаванием, учить ребят стоять на лыжах и коньках, держать равновесие на велосипеде. В детском саду сложно обеспечить каждому ребенку страховку и индивидуальную помощь, поэтому такие виды в основном практикуются в семье.

**Плавание –** гармонично влияет на весь организм.Им можно заниматься буквально с рождения. Оно равномерно развивает все группы мышц, хорошо влияет на дыхательную систему, формирует выносливость, дает закалку. Особенно полезно для тех, кто часто простужается.

**Лыжи** способствуют силе и координации движений. Свежий морозный воздух обогащает кислородом, закаливает.

**Художественная гимнастика, коньки**  формируют осанку, грацию, помогают сбросить вес, развивают чувство ритма.

**Легкая атлетика**  также положительно влияет на гармоничное развитие, формирует красивую фигуру, очень активным детям помогает реализовать лишнюю энергию.

**Боевыми искусствами** можно заниматься с раннего возраста. Они дают азы философии, учат спокойствию, сдержанности, ловкости. Полезны: для детей, плохо справляющихся со стрессами, агрессивным.