|  |  |
| --- | --- |
| **О роли семьи в физическом воспитании детей** | |
| |  |  |  | | --- | --- | --- | | |  |  | | --- | --- | | **.**           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 оздоровляют 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 выполнения 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 придерживать 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. |  | | | |
| **.** |  |