|  |
| --- |
| **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.Советы1.  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.  |  |

 |

 |
| **.**  |  |