**Роль семьи в физическом развитии ребёнка**

 Сегодня, наверное, нет на земле человека, который бы оставался равнодушным физической культуре, спорту. Все понимают роль физических упражнений, но сами взрослые почему-то остаются в стороне. Одному не хватает времени, другому -терпения, третьему- организованности. Не ко всем заглядывает утром добрая волшебница гимнастика. Не забывайте ещё и о том, что в семье у вас растут малыши.

Вот о чём говорил, о физической культуре выдающийся врач-педиатр, академик Г.Н. Сперанский, когда ему было 94 года: "Девяносто лет назад я сделал свою первую утреннюю гимнастику. И с тех пор каждое утро начинается для меня с гимнастики и обтирания."

Выдающийся хирург А.Н. Бакулев, определял физическую культуру как образ жизни человека, в неё должны быть включены все люди, независимо от возраста.

Но лучшее начинать с раннего возраста. Без движения нет развития. Ещё древние римляне считали: если хочешь быть красивым - бегай, хочешь быть умным- бегай, хочешь быть сильным- бегай. Первые упражнения должны быть естественными для ребёнка. Все дети очень любят разного рода "догонялки." Бегайте с малышами больше. Непременно нужно вводить в бег элемент соревнования. Другое излюбленное занятие детей- игры с мячом. Здесь больше возможностей для творчества, для развития спортивного азарта. Подвижные игры должны стать основным средством формирования спортивного характера ребёнка, как и его физического воспитания вообще. Движения, входящие в подвижные игры естественны, понятны. Играя, дети упражняются в ходьбе, беге, прыжках, метании, формируют определённые навыки умения. Неоднократное повторение игровых действий помогают в дальнейшем закреплять определённый двигательный навык.

При отборе игрового материала учитывайте возрастные особенности физического и психического развития детей. В этот период происходит довольно быстрый процесс окостенения, но костная ткань ещё богата органическими веществами и относительно бедна минеральными солями, в силу чего кости отличаются гибкостью, эластичностью, в скелете много хрящевой ткани. В связи с особенностями развития костной ткани у детей не допускаются чрезмерные физические нагрузки, длительные статические усилия, прыжки с большой высоты, и особенно на твёрдый грунт. Позвоночник отличается гибкостью, что при неблагоприятных условиях создаёт опасность его деформации. Мышцы развиты слабо, особенно спины и живота. В связи с особенностями мышечной системы не допускать длительных статических положений, однообразных движений, односторонних нагрузок.

Очень важно с раннего возраста, посещать с ребёнком соревнования или наблюдая за ними по телевизору, объяснять сущность состязания, его цель, особенности. Наблюдая за тем , как ребёнок реагирует на тот или иной вид спорта, что из упражнений больше нравится, какие личные качества он обнаруживает в процессе занятий, можно выявить спортивные наклонности ребёнка. Поэтому семье необходимо, прежде всего, овладеть знаниями о правильном двигательном режиме, чтобы копилку знаний о здоровом образе жизни пополняли все члены семьи. Выбирая семейный двигательный режим и используя методические рекомендации, нужно исходить из склонностей и реальных условий. Для кого-то утренняя зарядка и прогулка, кому-то лучше всего подойдёт комплекс гимнастики с занятиями бегом, лыжными пробежками, ездой на велосипеде, плаванием, спортивными играми и другими видами упражнений. В семье, где физическая культура и спорт прочна вошла в быт, растут крепкие, здоровые, активные дети. Последуем же примеру великих: девизом и руководством к действию в жизни возьмём высказывание выдающегося философа Ж.Ж.Руссо: "Идеал воспитания- это сочетание ума мудреца с силой атлета."