**О роли семьи в физическом воспитании детей.**

                                                                             «…Физическое воспитание – это

                                                                             то, что обеспечивает здоровье

                                                       и доставляет радость»

                                                                                                              Крэттен

         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.

**Рекомендации   для  родителей на тему: «Спортивный уголок дома»**

   Спортивный уголок дома помогает разумно организовать досуг детей, способствует закреплению двигательных навыков, полученных в дошкольном учреждении, развитию ловкости, самостоятельности. Оборудовать такой уголок несложно: одни пособия можно приобрести в спортивном магазине, другие сделать самим. По мере формирования движений и расширения интересов ребенка уголок следует пополнять более сложным инвентарем различного назначения.  
         Существует множество способов, обеспечивающих физическое развитие детей: совместные подвижные игры и физические упражнения, закаливание, зарядка, занятия в спортивных секциях, семейный туризм и др.

Занятия на спортивно-оздоровительном комплексе:  
делают процесс каждодневных занятий физической культурой более эмоциональным и разнообразным;  
избирательно воздействуют на определенные группы мышц, тем самым, ускоряя процесс их развития;  
позволяют достичь желаемых результатов за более короткий срок.

**Подсказки для взрослых:**

 1. Не рекомендуется заниматься физической культурой на кухне, где воздух насыщен запахами газа, пищи, специй, сохнущего белья и т.д.

 2. При установке комплекса размах качелей и перекладины трапеции не должен быть направлен в оконную раму.

 3. Следите за тем, чтобы в поле деятельности детей не попадали предметы, которые могут разбиться или помешать движениям. Уберите из непосредственной близости от комплекса зеркала, стеклянные и бьющиеся предметы.

 4. Во время занятий ребенка на физкультурном комплексе положите на пол матрасик (его можно заменить толстым ковром, гимнастическим матом, батутом, сухим бассейном с шариками). Это необходимо для того, чтобы обеспечить мягкость поверхности при спрыгивании со снарядов и предупредить возможность повреждения стоп.

 5. Закройте электрические розетки вблизи комплекса пластмассовыми блокираторами.

 6. Желательно перед занятиями и после них проветрить помещение, где установлен физкультурный комплекс.

 7. К занятиям на комплексе не следует допускать эмоционально и двигательно перевозбужденных детей, потому что они не могут сконцентрировать внимание и контролировать свои движения. Их следует успокоить: предложить договориться о правилах игры, дать двигательное задание, требующее собранности и сосредоточенности, включить спокойную музыку и т.д.

**Маленькие хитрости:**

    Для занятий следует использовать как можно больше вспомогательных средств: игрушек, воздушных шариков и т.п. Они помогут привлечь внимание, будут стимулировать детей к выполнению разнообразных упражнений.

    Одежда для занятий существенной роли не играет. Однако если вы хотите укрепить мышцы стопы и одновременно закалить ребенка, то лучше всего заниматься босиком в трусиках и хлопчатобумажной футболке.  
 Для создания радостного настроения включите музыку. Во время занятий обязательно разговаривайте с ребенком, улыбайтесь ему: «Молодец, ты уже почти до самого верха лесенки долез!»

    Упражнения желательно проводить в игровой форме. Например, взрослый говорит: «Сегодня мы с тобой пойдем в гости к белочке. Вот только домик ее далеко-далеко и высоко-высоко, на самой верхушке старой сосны. (Дальнейший текст сопровождается совместным выполнением движений с ребенком.) Сначала мы пойдем через болото (ходьба по диванным подушкам), затем перейдем через бурелом (ходьба, переступая через кегли, кубики), затем пролезем через лисью нору (подлезание под два стула, составленных вместе) и залезем на верхушку сосны. Там рыжая белочка живет, нас с тобою в гости ждет.

|  |
| --- |
| **Здоровый педагог - здоровый дошкольник!** |
|  |