**ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ В СЕМЬЕ**

***КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ***

Здоровый ребенок, что может быть важнее для родителей?

«Здравствуйте!» - говорим мы при встрече.

Здоровье человека делает жизнь по-настоящему прекрасной, а человека истинно счастливым. Ясно, что забота о настоящем и будущем самых дорогих для вас людей-ваших малышей всегда были и будет главной заботой, самым большим и ответственным делом.

Хотя ценность фактора здоровья никто и никогда сомнению не подвергал, найдется немало родителей, которые твердо уверенны, что здоровье ребёнка находится в прямой зависимости от количества пищи, которую он поглощает. Обидные выражения типа «мало каши ел» призваны, по их мнению, стимулировать аппетит, а призывы вроде: «Съешь ещё ложечку борща-будешь сильным, как папа!» - напрямую призывают к борьбе за здоровье через еду.

Такие издержки воспитания вполне объяснимы и имеют под собой историческую почву. Они связаны прежде всего с тем, что в далекие времена добывание пищи и её потребление занимали едва ли не самое важное место в жизни наших предков. Однако сам процесс добывания пищи требовал таких физических усилий, что проблема избытка питания тогда не возникала. Не существовало и проблемы недостатка физической активности, или, как её теперь называют, ГИПОКИНЕЗИИ. Поскольку жизнь человека определялась прежде всего тем, насколько он физически активен, всё, что ему было необходимо для жизни, он добывал нелегким трудом. Но человек был готов к такому труду, природа не обидела его. «Бог коварен, но не злонамерен», - говорил А. Энштейн. Коварство природы в этом смысле заключается в том, что она предоставляет человеку возможность овладеть всеми богатствами и преимуществами физической активности лишь путём непрерывного осуществления активности. Иными словами, нельзя обрести способность успешно противостоять утомлению, не утомляясь, научится поднимать тяжести, не поднимая их, иметь красивую осанку и легкую походку, не формируя их путём специальных занятий. Парадокс физической активности заключается в том, что в её жизненной необходимости человек убеждается в достаточно зрелом возрасте, чаще всего после сорока, когда начинают покалывать сердце, пошаливать печень, появляются боли в пояснице. Предотвратить эти нежелательные отклонения состояния здоровья можно, только занимаясь физической тренировкой в детском, юношеском и на третьем десятке жизни, когда будущие пагубные последствия недостаточной физической активности почти не ощущаются и чаще всего не осознаются. Между тем именно в детском возрасте закладываются основы будущего здоровья взрослого человека и, что самое важное, основы не только биологические, но и психологические. Только приучив ребёнка постоянно заботиться о своем здоровье, привив ему полезную привычку регулярно выполнять физические упражнения, выработав у него чувство дискомфорта, возникающее из-за отсутствия должной физической активности, можно рассчитывать, что в будущем он останется верен воспитанной в детстве потребности к движениям, ставшей также привычной, как умывание по утрам. Упущенное, в детстве трудно, а порой и невозможно восполнить в более зрелом возрасте. Процесс учёбы в школе постоянно усложняется и требует от ребёнка значительного умственного и нервно-психологического напряжения. Успешно противостоять ему может только хорошо физически подготовленный и организованный ребёнок. Известно, что систематические занятия физическими упражнениями решают одновременно задачу повышения работоспособности и воспитывают умение экономно и целесообразно распределять свои силы, способствуют выработке внутренней дисциплины и собранности. Детский сад не может без помощи семьи решить задачи физкультурного воспитания детей дошкольного возраста. Дефицит движений приводит к нарушению осанки, избыточному весу, заболеванием сердечно-сосудистой системы даже у дошкольников. Недостаточная физическая активность детей особенно опасна в периоды активного роста тела ребёнка и подростка, когда ускоренное развитие скелета и мышечной массы не подкрепляется соответствующей тренировкой систем кровообращения и дыхания и ростом силового потенциала ребёнка. Также диспропорция развития часто является основными причинами ухудшения здоровья детей, снижения у них жизненного тонуса. Правильно же организованный двигательный режим, разумное чередование различных физических нагрузок и закаливание позволяют смягчить отрицательные последствия акселерации, не допустить возникновения заболеваний, помогают организму лучше сбалансировать процессы роста и физического созревания.

Незаменимая роль физических упражнений в формирования телосложения человека, особенно в детские годы. Известный физиолог И.В. Муравов считает, что «… наиболее естественным из всех известных воздействий, способных реконструировать телосложение, является физическая тренировка. Самый благоприятный период её влияния на организм-детские годы. Чем раньше начаты занятия физическими упражнениями, тем больше выражен преобразующей эффект этих занятий». Совместная деятельность родителей и детей в процессе физического воспитания-важный фактор сплочения семьи, укрепления нравственного климата, создание добрых традиций, общих интересов. Семейная форма физического воспитания не только положительно воздействует на физическое развитие детей и улучшает состояние их здоровья, но и прямо влияет на отношение родителей друг к другу, способствует повышению их роли в воспитании будущего поколения.

Но физическое воспитание ребёнка-непростое и нелегкое дело. Родителям необходимо многое знать и уметь, прежде чем приступить к занятиям со своим ребёнком. Движения человека как основа его физической активности сами по себе достаточно сложны. Непрост и процесс их формирования и совершенствования, процесс обучения и тренировки. Для того чтобы успешно и безошибочно вести ребёнка по ступеням физического совершенства, необходимо знать основные законы построения и развития движений, основные правила тренировки. Причём не просто понять их суть, но и усвоить, что необходимо учитывать в процессе физического воспитания ребёнка.

Знание простейших законов биомеханики поможет вам правильно подобрать упражнения и условия их выполнения при воспитании физических качеств и при обучении ребёнка новым для него движениям. Знание основных правил регулярных занятий физическими упражнениями поможет определить оптимальный режим нагрузок, успешно руководить процессом развития силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости ребёнка, гармоничным физическим совершенствованием. Родителям, заботящимся о физическом воспитании своих детей, важно правильно организовать режим двигательной активности ребёнка, полностью соответствующий его возрастным, половым и индивидуальным особенностям и реальным условиям в которых осуществляются занятия. Важно место в физическом воспитании ребёнка занимают гигиенические процедуры и закаливание. Родителям необходимо воспитать у ребёнка гигиенические навыки.

Малыш подрос. Вы его многому научили. У него крепкое телосложение. Что же дальше? Необходимо помочь ребёнку выбрать наиболее подходящий для него вид спорта, который соответствует его двигательным особенностям. Для этого надо знать, как определить спортивные склонности и способности ребёнка, как формировать его спортивные интересы и, наконец, когда целесообразнее приступать к регулярным занятиям в детской спортивной школе, спортивном клубе или секции. Освоение программ физического воспитания в семье, рассчитанных на детей с момента рождения до 13-14- летнего возраста, поможет вашему ребёнку вырасти здоровым, физически подготовленным, готовым к преодолению всяческих трудностей и сложностей жизни.