# Консультация для родителей

# Физическое воспитание детей в семье.

# В своей консультации я хочу рассказать о важности физического воспитания детей в семье, доказать, что это очень серьёзная проблема в современном воспитании детей. Нас окружают машины, компьютеры, виртуальные игры - предметы, которые очень интересны нам, но как раз, из-за которых мы очень мало двигаемся. Современные дети видят больший интерес в виртуальной игре, чем в реальной игре в футбол или теннис. Главная болезнь ХХI века - гиподинамия, т.е. малоподвижность. Именно по этому, приучать ребенка к спорту нужно с детства. Поскольку движения развиваются и совершенствуются в соответствии с условиями окружающей среды, то степень двигательного развития ребенка в значительной мере зависит от родителей. Все родители хотят, чтобы их ребенок рос здоровым, сильным и крепким, однако часто забывают о том, что хорошие физические данные обусловлены в первую очередь двигательной активностью ребенка, что помимо движения определенного роста и веса он должен быть ловким, подвижным и выносливым.

# Результаты последних исследований подтверждают, что необходимо уделять гораздо больше внимания физическому развитию человека, поскольку становится все меньше стимулов для естественного движения.

# Например, совместные занятия, общие спортивные интересы дают родителям возможность лучше узнать ребенка, создают и укрепляют в семье обстановку взаимопонимания и делового содружества, столь необходимую для решения любых воспитательных задач.

# Совместные занятия приносят следующие положительные результаты:

# - пробуждают у родителей интерес к уровню двигательной активности детей и способствуют развитию у них двигательных навыков;

# - углубляют взаимосвязь родителей и детей.

# Здорового ребенка не нужно заставлять заниматься физкультурой - он сам нуждается в движении и охотно выполняет все новые и новые задания. Систематические занятия любым видом спорта развивают силу мышц, выносливость, быстроту и ловкость. Ни в коем случае не следует принуждать ребенка к выполнению того или иного движения или превращать занятия в скучный урок. В связи с этим тренировки должны проходить в форме игры - тогда ребенок все время будет находиться в отличном настроении.

# Прекрасно, если вы ободрите ребенка похвалой, удивитесь тому, какой он крепкий, ловкий, сильный.

# Если у ребенка нет желания заниматься, проанализируйте причины такого негативного отношения к занятиям, чтобы в дальнейшем создавать более благоприятные условия.

# Доказано, что подвижные игры и физические упражнения оказывают значительное влияние на нормальный рост и развитие ребенка, на развитие всех органов и тканей, а если занятия проводятся на свежем воздухе, то и закаливают организм. Правильно проводимые физические упражнения способствуют развитию таких положительных качеств, как самостоятельность и самообладание, внимание и умение сосредоточиваться, находчивость и мужество и др.

# Хочется надеяться, что у родителей проснется интерес к гармоничному развитию личности ребенка, с тем, чтобы они сами активно занимались с ним физкультурой и таким образом способствовали укреплению взаимоотношений в семье, воспитанию любви и уважения детей к родителям. Совместные занятия физическими упражнениями родителей с ребенком являются источником радости, обогащают и оздоравливают семейную жизнь.

# Естественно, не каждый из малышей станет чемпионом, но каждый обязательно должен вырасти крепким и здоровым. Когда люди говорят о счастье, они, прежде всего, желают друг другу здоровья. Так пусть дети будут здоровыми и счастливыми. А это значит, что здоровыми и счастливыми будем мы все.

# Используемая литература

# 1. Ковалев Л.Н.«Спорт в семейном воспитание детей» - 1999г. - 328 с.

# 2. Нечаева А.Б. «Семья и спорт» - 1998г. - 376с.

# 3. Реймерс Н.Ф. «Спорт в современной семье» - Дрофа, 2004г. - 532 с.

# 4. Харламов И.Ф. «Педагогика» - Гардарики, 1999г. (стр.8-9,12-13, 29-31)

# 5. Иванова Т.О. «Физическое воспитание детей», 2005г.