

## 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 воспитание 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 оздоравливают 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 расстояния, подвижные игры?

Здорового ребенка не надо заставлять заниматься физкультурой. В основном, дети охотно их выполняют. Не надо принуждать ребенка к выполнению 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 придерживаться 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.

Поглядите, полюбуйтесь

На весёлых дошколят!

Олимпийские надежды

Нынче ходят в детский сад!