

**Подготовила: инструктор по физической культуре,
Часовских Н.В.**

«Роль семьи в физическом воспитании ребёнка»



Все родители хотят видеть своих детей счастливыми. Основа счастья - это здоровье. Надо укреплять его ежедневно, начиная с раннего детского возраста.

Родители – главные наставники своих детей, следовательно, их роль в воспитании детей очень важна. Необходимо создать все условия для гармоничного физического развития ребёнка с его первых дней жизни.

Для правильного развития детей необходимы три составляющие: физическое, культурное и духовное развитие. Только правильное физическое воспитание будет залогом того, что ваш ребенок вырастет здоровым и крепким человеком!

Именно в семье огромное значение имеют положительные примеры поведения папы и мамы, как образца для подражания, а также родительское слово, как метод педагогического воздействия, в том числе в сфере физического воспитания детей.

Основная цель физического воспитания детей в семье – обеспечить правильное развитие детского организма, укрепить здоровье, повысить выносливость детского организма.

Формы физического воспитания в семье: семейные пешие прогулки, походы, плавание, бег, лыжные прогулки, катание на коньках, подвижные игры.

Доказано, что совместные занятия родителей с детьми приносят положительные результаты:

- углубляют взаимосвязь родителей и детей;
- предоставляют возможность позаниматься физкультурой не только ребенку, но и взрослому;
- позволяют с пользой проводить то свободное время, которое родители посвящают ребенку, служат взаимообогащению, способствует всестороннему развитию.

Помимо создания благоприятных условий жизни в семье, следует уделять большое внимание закаливанию. Приучить детский организм быстро и без вреда для здоровья приспособиться к меняющимся условиям внешней среды - нелегкая задача семьи. Родители должны знать основные

правила закаливания и проводить его постепенно, начиная с рождения ребёнка.

Таким образом, в семье, где взрослые уделяют достаточно времени для совместного времяпрепровождения с детьми, где существуют семейные традиции правильного физического воспитания детей, будет залогом того, что ребенок вырастет здоровым и крепким человеком.

С чего же начинается физическое воспитание?

Прежде всего, выпишите на отдельный лист режим, и рекомендуемый комплекс физических упражнений согласно возрасту вашего ребенка.

Если у вашего сына или дочери, имеются какие - либо отклонения от нормы в состоянии здоровья, то перед началом физических упражнений необходимо посоветоваться с врачом детской консультации.

Только правильное физическое воспитание будет залогом того, что ваш ребенок вырастет здоровым и крепким человеком.

Желаю вам успеха и крепкого здоровья!