

Роль семьи в физическом воспитании ребенка.



Правильное физическое воспитание детей предполагает постоянное заботливое отношение к их здоровью в семье. Необходимо стремиться к четкому распорядку жизни и деятельности детей. Это требует, прежде всего, установления правильного двигательного режима. Под двигательным режимом понимают целесообразное чередование двигательной активности и отдыха детей с учетом возраста, состояния здоровья, особенностей быта семьи и возможностей домашней обстановки.

Уже в раннем возрасте надо больше уделять внимания правильному развитию движений у детей, совершенствованию двигательных умений. Дети, которые недостаточно упражняются в движениях, остаются неловкими, несмелыми. Попадая в коллектив сверстников, они чувствуют себя неполноценными, сторонятся товарищей, не хотят участвовать в их играх. Поэтому важно побуждать ребенка к самостоятельным, свободным движениям.

При занятиях утренней гимнастикой **следует учитывать**, что упражнения, предназначенные для взрослых, трудны, утомительны для детей. **Непригодны упражнения** в упоре у стула, стола, сильные наклоны туловища вниз, назад, в стороны, так как они могут отрицательно воздействовать на зрительную функцию.

Гимнастика для дошкольника должна быть проста, доступна, интересна. Необходимо включать **специальные упражнения для глаз**: поднять глаза

вверх, опустит вниз без поворота головы; посмотреть вправо, влево; круговые движения головой с открытыми и закрытыми глазами.

Формы физического воспитания в семье:

1. Утренняя гимнастика

Утренняя гигиеническая гимнастика благотворно действует на весь организм ребенка, оказывает большое оздоровительное и воспитательное влияние. Как правило, дети охотно занимаются утренней гимнастикой вместе с родителями, главное контролировать интенсивность нагрузки с учетом возраста и физического развития малыша, а также постоянно проявлять выдумку и, время от времени, разнообразить используемые упражнения.

2. Пешие прогулки и походы

С детьми **3-4 лет** прогулки в ближайшее окружение планируются с таким расчетом, чтобы маршрут в один конец занимал **15-20 минут**, для ребят **5-6 лет** – **30-40 минут**, а для **семилетних** возможна прогулка до **40-45 минут**. При регулярной организации походов дети преодолевают путь примерно 7 км.

3. Езда на велосипеде

Езда на велосипеде оказывает сильное воздействие на сердечно-сосудистую, дыхательную системы, способствует укреплению мышц, особенно ног, стопы. У детей развивается быстрота, ловкость, равновесие, глазомер, координация движений, ориентировка в пространстве, ритмичность, сила, выносливость, повышается вестибулярная устойчивость.

4. Бег

Бег – одно из важных для здоровья ребенка движений, позволяющих хорошо регулировать нагрузку, укрепляющих сердечно-сосудистую и дыхательную системы, различные группы мышц, суставы и связки.

В домашних условиях следует так организовать физическое воспитание, чтобы дети **ежедневно занимались утренней гимнастикой, играли в подвижные игры, систематически совершали прогулки, принимали закаливающие процедуры.**

Подготовила: инструктор по ФК Безрукова М.Н.