**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение городского округа Саранск «Детский сад №76 комбинированного вида»**

**Консультация**

**«Роль семьи в формировании физической культуры дошкольника в период дистанционного обучения»**

**Чернова Нина Александровна**

**инструктор физической культуры**

**2020**

**«Роль семьи в формировании физической культуры дошкольника в период дистанционного обучения»**

Всем родителям хочется, чтобы их ребёнок рос здоровым, сильным и крепким.   
Известно, что дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно до семи лет человек проходит огромный путь развития, неповторимый на протяжении последующей жизни. Именно в этот период идёт интенсивное развитие органов и становление функционирования систем организма. Закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к себе и к окружающим. Важно на этом этапе сформулировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.  
В семье, в общении с родителями дети получают первые уроки жизни. «Родители являются первыми педагогами. Они обязаны заложить основы физического и нравственного интеллектуального развития личности ребенка в младенческом возрасте (п. 1 ст. 18 Закона РФ «Об образовании»). Поэтому большое значение имеют положительные примеры поведения отца и матери, как образца для подражания, а также родительское слово, как метод педагогического воздействия, в том числе в сфере физического воспитания детей.  
Мы должны не только охранять детский организм от вредных влияний, но и создавать условия, которые способствуют повышению защитных сил организма ребенка, его работоспособности. И важным здесь является правильно организованный режим дня, который оптимально сочетает периоды бодрствования и сна детей в течение суток, удовлетворяет их потребности в пище, в деятельности, отдыхе, двигательной активности и др. Кроме этого, режим дисциплинирует детей, способствует формированию многих полезных навыков, приучает их к определенному ритму. У детей важно формировать интерес к оздоровлению собственного организма.  
Закономерно встает вопрос – **как организовать физическое воспитание ребенка в семье?**  
Утренние – не часы – минуты должны быть отданы гимнастике. Недаром эти физические упражнения называют зарядкой бодрости на весь день. Упражнения простые и разнообразные. Примерно каждые две недели комплекс упражнений рекомендуется менять.  
Перед началом упражнений необходимо проветрить помещение. Заниматься ребенок должен в майке и трусах. Чистый, свежий воздух, движения, а после этого умывание – и вялости, сонливости, как не бывало.  
В выходные дни, во время отпуска, в дни изоляции, когда ребенок остается с родителями, необходимо найти время для того, чтобы побегать, попрыгать, полазать, побросать мяч и т.д. Эти часы совместных занятий очень полезны для здоровья ребенка.  
Как можно больше времени ребенок ежедневно должен быть в движении. Такая самопроизвольная активность восполняет недостаток движения, «насыщает» двигательный голод. Не всегда есть возможность оборудовать домашний «физкультурный уголок», но обруч, скакалка, мяч, гимнастическая палка, игрушки – доступны всем.   
Ученые установили, что ребенок 4-7 лет должен делать 13-17 тысяч шагов, находиться в движении 2,5-3,5 часа. В это количество входит не только ходьба, но и бег, прыжки, другие виды движений.  
Нужно привлекать детей к посильной для них работе. Ребенок может помочь накрыть на стол, убрать со стола, вытереть пыль с низкой мебели, полить цветы и др. пусть сначала у него получается не очень хорошо, постепенно он научится выполнять все поручения правильно. Это полезно и для воспитания трудовых навыков, и в то же время является одной из форм двигательной активности.  
Подвижные игры, физические упражнения не только совершенствуют двигательные умения ребенка, развивают у него ловкость, быстроту, силу и выносливость, но и способствуют воспитанию таких важных черт характера, как настойчивость в достижении цели, чувство товарищества, выдержки. В жизни эти качества будут очень полезны.  
Учеными установлена безусловная связь между двигательной активностью и развитием ребенка, способностью его организма оказывать сопротивление болезням. Вот почему активные дети болеют реже.  
Главную роль в воспитании ребёнка играет семья, родительский пример. Человек приходит в этот мир не только для своего личного счастья и комфортного существования. Его опыт, ум, умения, вся его жизнь необходимы его детям, обществу.  
**Главные задачи в семье должны быть следующие:**  
- четкий режим дня;  
- достаточная двигательная активность;  
- умение регулировать своё психическое состояние;  
- правильное питание;  
- выполнение гигиенических требований;  
- умение предупреждать опасные ситуации и правильно вести себя при их возникновении.  
*Одной из важных задач семьи должно быть активное участие в занятиях физкультуры.*  
 Семья, в которой растет ребенок, во многом определяет его поведение и установки. Пример взрослых в этом вопросе чрезвычайно важен. Как вы относитесь к физической культуре, так и будет относиться к ней и ваш ребенок.  Большое значение для правильного физического воспитания детей в семье имеет отношение родителей к вопросам здорового быта. Понятие «здоровый быт» включает в себя разумный, твердо установленный режим, чистоту самого ребенка и всего, что его окружает, систематическое использование природных факторов (воздуха, солнца и воды) для закаливания, правильную организацию игры и физических упражнений. Родители должны стремиться к тому, чтобы ребенку были созданы все условия для его правильного физического развития. Понимание того, что является наиболее существенным для воспитания здорового, физически крепкого ребенка даст возможность, даже при сравнительно скромных условиях, организовать необходимый режим и наладить правильное физическое воспитание. Старайтесь, чтобы режим дня был таким же, как в детском саду. «Дерево чти, пока оно молодо, ребенка учи, пока он не вырос», - гласит пословица. Никогда не следует забывать, что, прежде всего от родителей зависит, какими вырастут их дети. Необходимо с первых месяцев сознательной жизни ребенка установить ему строгий режим и стараться твердо выполнять его. Приучите его спать, есть, гулять и играть в определенное время. Не менее важно привить ребенку правила личной гигиены: ежедневно умываться, мыть руки перед едой, вытирать ноги при входе в помещение и т. д. Если вы хотите, чтобы сын или дочь слушали ваши советы и выполняли их, необходимо прибегать не только к ласковому слову или строгому обращению, но и быть личным примером для него. Если кто - либо из родителей садится за стол, не помыв рук, то бесполезно требовать от малыша, чтобы он их мыл. Систематическое мытье пола, дверей, окон, ежедневная уборка пыли влажным способом, чистка одежды, обуви вне жилых помещений должны являться строгим правилом. Рост и развитие детей во многом зависит от того, насколько правильно составлено меню. Рациональное питание является одной из необходимых основ физического воспитания ребенка. Помимо создания благоприятных условий жизни, следует уделять большое внимание закаливанию и совершенствованию двигательной деятельности. Приучить детский организм быстро и без вреда для здоровья приспосабливаться к меняющимся условиям внешней среды - нелегкая задача. Родители должны знать основные правила закаливания и проводить его постепенно, с самого рождения. Однако, прежде приступить к закаливанию, необходимо преодолевать страхи, не редко бытующие в семьях, перед сквозняками или струей прохладной воды. Надо ежедневно находить время для проведения закаливающих процедур, гимнастики, массажа и игр. Особенно велика роль примера при воспитании детей. Как вы одеваетесь, как вы разговариваете с другими людьми и о других людях, как вы радуетесь или печалитесь, как вы обращаетесь с друзьями , как вы смеетесь - все это имеет для ребенка большое значение. «Родительское требование к себе, родительское уважение к своей семье, родительский контроль над каждым своим шагом - вот первый и самый главный метод воспитания», - пишет выдающийся педагог  А.С. Макаренко. Если родители любят прогулки на свежем воздухе, если они ежедневно занимаются утренней зарядкой и, по возможности, спортивными играми, строго соблюдают гигиенические правила, то естественно, они будут стремиться и детей своих вырастить физически крепкими и нравственно здоровыми. Ребенок невольно старается походить на своих родителей.

Для того чтобы наглядно продемонстрировать состояние физического развития детей и их физической подготовленности, мы показали родителям физкультурные занятия, совместную гимнастику. Просмотр занятий вызвал большой интерес у родителей.   
Решать вопросы всестороннего физического развития детей, вырастить их здоровыми можно только совместными усилиями родителей и работников дошкольной образовательной организации. Совместная работа семьи и педагогов в физическом воспитании детей позволяет быстро и эффективно решать проблемы и дистанционно.

**Дистанционные ресурсы позволяют:**

• своевременно информировать родителей (законных представителей) о возникновении той или иной проблемы физического развития и социального характера;

• консультировать по актуальным вопросам физического воспитания;

• организовать эффективное взаимодействие с родителями (законными представителями) и педагогами (инструктором физической культуры) образовательной организации, в решении образовательных задач физического воспитания детей.

Семья во многом определяет отношение детей к физической культуре и интерес к спорту, как много могут сделать родители для своих детей, пробуждая в них интерес к спорту и физкультуре. Движение - основное проявление жизни, средство гармоничного развития личности.  
Родители должны показывать своим детям пример активной, интересной и подвижной жизни. Этому способствует доверительное общение детей и родителей в различных ситуациях и естественно, их совместная деятельность в ДОО и дома. Таким образом, родители и дети могут проявить себя, освоить различные упражнения, способствующие увеличению двигательной активности. «Семейные старты» позволяют взрослым и детям раскрепоститься, учат их общаться друг с другом, повышают эмоциональный настрой, в конечном счете, сплачивают семьи.  
Все родители хотят видеть своих детей счастливыми. **Основа счастья - это здоровье**. Надо укреплять его ежедневно, начиная с раннего детского возраста. Только правильное физическое воспитание будет залогом того, что ребенок вырастет здоровым и крепким человеком.  
Таким образом, в семье, где взрослые найдут время для проведения гимнастики, прогулок, занятий физическими упражнениями, играми, добьются хороших результатов в физическом воспитании детей.

**Будьте Здоровы!**