**Структурное подразделение «Детский сад комбинированного вида «Звездочка»**

**МБДОУ «Детский сад «Планета детства» комбинированного вида »**

**Консультация для родителей**

**«Роль семьи в физическом воспитании ребёнка»**

 Подготовила воспитатель:

 Лаптяйкина О.В.

 **2022 г.**

Всем **родителям хочется**, чтобы их ребёнок рос здоровым, сильным и крепким. Однако не все знают, как этого добиться. И в результате дети, особенно **дошкольники**, часто болеют, растут слабыми, **физически плохо развитыми**. К сожалению, к этому привыкли как к своеобразной норме. Маленький – значит, слабый, считают **родители-его надо охранять**, защищать, оберегать, но защищают и оберегают чаще всего малыша не от того, от чего следует.

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 воздуха, солнца и воды для закаливания, правильную организацию игры и **физических упражнений**. Естественно, что быт **семьи** зависит от многих причин, поэтому его не всегда можно строго ограничивать определенными рамками. Однако **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 **дошкольном учреждении**. К сожалению, некоторые **родители считают**, что ребенка с первого месяца жизни необходимо лишь кормить и одевать, чтобы он не простудился. Что же касается **физического воспитания**, то оно откладывается на то время, когда он подрастет

**Родители внимательно следят**, чтобы ребёнок не бегал слишком много и слишком быстро (вдруг вспотеет, не прыгал (как бы ни ушибся, не лазал (а если упадет, и, к сожалению, не очень задумываются о том, что их чрезмерная заботливость не делает ребёнка здоровым. Они часто забывают, что ключ к успеху в укреплении здоровья детей лежит в разумном **физическом воспитании**.

Часто недостаточная **физическая культура семьи** является причиной заболеваемости детей. Например, нарушается режим дня в праздничные и выходные дни,это создаёт предпосылки к нервному перенапряжению ребёнка. Во многих **семьях** детская потребность в движениях удовлетворяется не полностью.

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**.

Зачастую **родители плохо представляют**, как же необходимо приобщать ребенка к здоровому образу жизни. 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.

Ошибочность такой точки зрения несомненна. *«Дерево чти, пока оно молодо, ребенка учи, пока он не вырос»*, - гласит пословица. Однако ее часто забывают. Естественно, что у **родителей**, которые не понимают значения, своевременно начатого и систематически проводимого **физического воспитания**, даже при отличных условиях быта, оно не будет налажено. В просторных квартирах из-за большого количества мебели тесно, кроме того, они редко проветриваются. В них не найдется места для детской мебели. О **физическом воспитании в таких семьях родители просто не думают**. Малыш редко бывает на свежем воздухе (простудится, у него нет определенного режима - днем он спит, а вечерами долго засиживается у телевизора. В таких случаях **родители**, не обращая внимания на то, что ребенок бледен, малоподвижен, неловок, часто утешают себя тем, что он *«смышленый, все знает»*. 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. Было бы ошибкой считать, что **роль семьи в физическом** воспитании детей ограничивается только организацией правильного режима. 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.

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.

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**.

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 ваш ребенок вырастет здоровым и крепким человеком.