Консультация для родителей «Физическое воспитание ребёнка в семье»

Здоровье детей – самое главное для родителей, но к сожалению большинство родителей самокритично оценивают свое участие в физическом воспитании детей, ссылаясь при этом на ряд причин, которые мешают им проявить себя более достойно. А напрасно! Ведь главное-это желание!

Наблюдения показывают, что родители обычно активны и изобретательны в создании хороших бытовых условий, в заботе о том, чтобы дети были красиво одеты, вкусно и сытно накормлены. Все это хорошо. А на деле выходит, что чрезмерный комфорт и обильное питание при недостаточно активном двигательном режиме зачастую порождают бытовую лень, ослабляют их здоровье, уменьшают их работоспособность.

В физическом воспитании главным является формирование физкультурно-гигиенических навыков. Навыки четкого режима и сна, рационального проведения свободного времени, утренняя гимнастика, водные процедуры - все это превращается со временем в само собой разумеющиеся принципы организации каждого дня.

Важен выбор цели: взрослые должны знать, что им делать конкретно в данное время года, в применение к возможностям ребенка, тогда и физическое воспитание идет успешнее.

Существенно и такое обстоятельство: совместные занятия, общие спортивные интересы дают родителям возможность лучше узнать ребенка, создают и укрепляют в семье обстановку взаимного внимания и делового содружества, столь необходимую для решения любых воспитательных задач.

Совместные занятия приносят следующие положительные результаты:

- Игры всей семьей создают благоприятный микроклимат в семье;
- пробуждают у родителей интерес к уровню «двигательной зрелости» детей и способствуют развитию у детей двигательных навыков в соответствии с их возрастом и способностями;
- углубляют взаимосвязь родителей и детей;
- предоставляют возможность позаниматься физкультурой за короткий отрезок времени не только ребенку, но и взрослому: родитель

показывает ребенку те или иные упражнения и выполняет большинство из них вместе с ним;

- позволяют с пользой проводить то свободное время, которое мать или отец посвящают ребенку, служат взаимообогащению, способствуют всестороннему развитию ребенка.

Чтобы заинтересовать детей и привлечь их к занятиям утренней гимнастикой и спорту, рекомендуется делать упражнения вместе с ними. Коллективные упражнения (всей семьей) проходят всегда интересно, весело, с задором и, безусловно, приносят пользу и детям и взрослым.

Основной принцип, которого должны придерживаться родители, занимаясь физическими упражнениями с малышами, - преподносить все в виде игры. Веселый тон, шутка, смех, активное участие взрослого всегда увлекают ребенка, вдохновляют его фантазию и вызывают у него положительные эмоции.

Совместные занятия оздоровительной физкультурой родителей вместе с детьми, дома, приучают ребенка к дисциплинированности, способствуют дополнительному общению детей и родителей в неформальной обстановке, ведь, папа с мамой могут быть тренерами. Нужно лишь немного свободного места, двадцать минут времени ежедневно и польза станет видна очень скоро.

Если регулярно заниматься физкультурой, то такие проблемы, как сколиоз или плоскостопие у вашего ребёнка, даже не возникнут.

Родителям, решившим заняться с детьми упражнениями, необходимо соблюдать некоторые правила:

- создать атмосферу, при которой ребенку самому будет интересно заниматься;
- следить за временем занятий, чтобы не вызвать у детей переутомления;
- не заставлять и не настаивать;
- соблюдать длительность занятия от 10 до 20 минут;
- чередовать упражнения.

В домашних условиях можно изготовить совместно с ребенком нетрадиционное оборудование: бильбоке, скакалки из веревок, массажные дорожки с различным наполнителем или разными поверхностями, мячи гладкие, массажные, ленточки, бутылочки с песком.

Несколько советов для привлечения детей к спорту:

- важно понять интересы и стремления детей;
- можно приобрести в дом спортивный комплекс;
- играть с ребенком в подвижные игры (салки, снежки)
- хвалите и поощряйте развлечения ребенка; в процессе совместной игры обучение пройдет легче.

Важно, чтобы у ребенка был пример, как вести подвижный образ жизни, и тогда, у него обязательно появится спортивный интерес заниматься физкультурой и достигать новые вершины с поддержкой родителей!

Подготовил воспитатель: Тырышкина А.И.