

## Консультация для родителей «Физическое воспитание в семье».

Воспитатель: Баженова М.А.



### *Общение с родителями - главная потребность ребенка*

– заявляют самые авторитетные детские педагоги и психологи. Дома с ребенком необходимо играть! Не зря такие популярные спортивные соревнования, как футбол, хоккей, регби, волейбол, баскетбол и другие называются игрой!

Занятия физкультурой в семье не только формируют у детей устойчивый интерес к спорту и совершенствуют их физическое развитие, но и способствуют

формированию у родителей и детей общих интересов, укреплению внутрисемейных связей, формированию добрых семейных традиций, улучшению нравственного климата в семье. Ученые установили, что семейная форма физического воспитания способствует как физическому развитию и укреплению здоровья детей, установлению добрых, доверительных отношений между родителями и детьми, так и улучшению отношений между самими родителями!

Так всеми любимые пикники могут быть с физкультурно-спортивным уклоном, нужно лишь взять с собой ракетки для бадминтона, мяч, «летающую тарелку», устроить «полосу препятствий»...

Совместные походы на стадион, каток, трек, бассейн и другие спортивные сооружения в качестве болельщиков, просмотры спортивных соревнований по телевизору погружают ребенка в увлекательный мир спорта, с его эмоциональным накалом, азартом спортивной борьбы, а присутствие родителей с их авторитетом усиливает это воздействие. А может быть и привлечет ребенка в спортивную секцию.

Совместные игры взрослых с детьми в футбол, волейбол, баскетбол, настольный теннис и т.п., с одной стороны, повысят у детей престиж собственной деятельности, а с другой - поднимут авторитет родителей в глазах детей. Но для этого и сами родители должны соответствовать уровню тех состязаний, в которых они участвуют. Если этого нет, можно выступить в качестве судьи, что также является народной традицией.

Для возрождения традиций семейного физического воспитания необходимы некоторые знания в сфере физической культуры.



### ***Что надо знать.***

1. Ребенок с удовольствием занимается гимнастикой с взрослым.
2. Ребенка надо учить правильно дышать. Следите за дыханием ребенка во время игр и гимнастики.
3. На 5-м году жизни дети стремятся придумывать собственные упражнения и устраивать спортивные состязания. Привлекайте к соревнованиям сверстников.
4. Обязательно контролируйте безопасность ребенка, но старайтесь не подавлять его активность.
5. Сравнивайте достижения ребенка только с его собственными прошлыми результатами. Вселяйте в малыша уверенность похвалой.

### ***Чего делать не следует.***

- Раздражаться, если ребенок неправильно выполняет упражнения.
- Заниматься не систематически.
- Подсмеиваться над неумелостью ребенка.
- Надевать на ребенка слишком теплую одежду.
- Проводить зарядку и игры в плохом настроении.
- Надевать на ребенка гольфы, носки, белье и одежду с тугими резинками.

### ***Как избежать травм во время занятий физкультурой с ребенком?***

- Сложные упражнения и прыжки выполняйте на мягком покрытии.
- Не допускайте длительного удерживания ребенком трудных поз (более 1-2 сек.), лучше несколько раз повторите упражнения.
- Знайте, висеть только на руках детям-дошкольникам опасно, т.к. высока нагрузка на суставы и плечевой пояс.
- Никогда не используйте для соревнований трудные, в техническом исполнении и опасные физические упражнения.
- Избегайте физических упражнений, при которых ребенок излишне прогибается в поясном отделе, т.к. большинство детей нуждается в выпрямлении этой части позвоночника.

### ***Рекомендуемые формы семейного спортивного досуга.***

- совместные занятия утренней гигиенической гимнастикой (зарядкой);
- домашние физкультминутки в форме комплексов основной или силовой гимнастики, упражнений на гибкость, осанку и т.п.;
- закаливание детей в зависимости от их возраста и индивидуальных особенностей;

- обучение первоначальным двигательным и спортивным навыкам: плаванию, гребле, передвижению на лыжах, коньках, спортивным играм (футболу, волейболу, баскетболу, настольному теннису, бадминтону, лапте, городкам и т.п.), настольным играм (шахматам, шашкам и т.п.);
- занятия под руководством старших родственников элементами основной гимнастики, упражнениями атлетической гимнастики на домашних тренажерах и т.п.;
- организация выходных дней на природе, посвященных физкультурно-спортивным мероприятиям
- (катание на коньках, на лыжах, на лодке; на велосипеде; купание и плавание в открытом водоеме; туристические походы; спортивные игры за городом между семьями в футбол, волейбол, хоккей, баскетбол, лапту, городки и т.п.);
- походы с родителями на соревнования в качестве болельщиков;
- совместные просмотры по телевизору спортивных соревнований.

*Для правильного физического воспитания необходимо стимулировать потребность детей в физических упражнениях. Здесь немалую роль играет пример и отношение к физической культуре взрослого.*

*Родители должны знать и учитывать потребности и интересы своего ребёнка. Не нужно запрещать ему бегать или прыгать.*

*Запомните, как родители будут относиться к физической культуре, такое же отношение к ней сформируется и у самого ребёнка.*

*И, конечно, нужно поощрять любое достижение малыша, тогда в нём будет поддерживаться нормальная самооценка.*

