

## Консультация для родителей

### «Роль семьи в физическом воспитании дошкольников»

**Роль семьи в физическом воспитании дошкольника** заключается в создании условий для гармоничного развития ребёнка, формировании двигательных навыков, укреплении здоровья и приобщении к здоровому образу жизни. Семья во многом определяет отношение ребёнка к физическим упражнениям, его интерес к спорту, активность и инициативу.

#### Ключевые аспекты роли семьи

- **Личный пример родителей.** Дети часто копируют поведение взрослых, поэтому важно, чтобы родители сами занимались физической культурой, соблюдали режим, правила гигиены и закаливания. Если родители не проявляют интереса к физической активности, ребёнку не с кого брать пример.
- **Совместные занятия и досуг.** Совместные физкультурные занятия, прогулки, походы, игры — важные формы физического воспитания в семье. Это не только укрепляет здоровье, но и укрепляет семейные отношения.
- **Создание благоприятной среды.** К условиям для физического развития относятся грамотно выстроенный режим дня, закаливание, соблюдение правил гигиены, сбалансированное питание, регулярные прогулки и подвижные игры на свежем воздухе.
- **Поддержка интереса ребёнка к физической активности.** Важно не подавлять потребность в движении, а создавать условия для её удовлетворения: организовывать прогулки, подвижные игры, использовать спортивный инвентарь.

#### Формы организации физического воспитания в семье

- **Физкультурно-оздоровительные мероприятия:** утренняя гимнастика, физкультминутки во время занятий рисованием, лепкой, чтением, закаливающие процедуры в сочетании с физическими упражнениями.
- **Подвижные игры и самостоятельные занятия детей** различными видами физических упражнений.
- **Специально организованные занятия физической культурой.** Это основная форма систематического обучения упражнениям в семье. Могут проводиться от 2 до 6 раз в неделю.
- **Прогулки и экскурсии.** Прогулки должны быть содержательными, с возможностью научить ребёнка чему-то новому.
- **Спортивный уголок дома.** Помогает организовать досуг, способствует закреплению двигательных навыков, развитию ловкости и самостоятельности.

## Рекомендации для родителей

- **Учитывайте возраст и индивидуальные особенности ребёнка.** Двигательная активность зависит от индивидуальных особенностей: важно не перегружать ребёнка, но и не подавлять его стремление к движению.
- **Поддерживайте интерес ребёнка к занятиям физической культурой.** Не выказывайте пренебрежения к физическому воспитанию — это повлияет на отношение ребёнка к нему.
- **Поощряйте достижения ребёнка.** Высокая самооценка — мощный стимул для выполнения физических упражнений.
- **Следите за самочувствием ребёнка во время занятий.** Если он капризничает или не выполняет упражнения, нужно выяснить причину и при необходимости скорректировать занятие.
- **Не заставляйте ребёнка выполнять физические упражнения, если он этого не хочет.** Приучайте к физической культуре исподволь, собственным примером.
- **Соблюдайте культуру физических упражнений:** не должно быть расхлябанности, небрежности.

## Дополнительные советы

- **Планируйте занятия с учётом нагрузки ребёнка.** Нужно знать, какими физическими упражнениями ребёнок занимается в детском саду, а также в детской спортивной школе, и учитывать эту нагрузку при планировании занятий дома.
- **Используйте спортивный инвентарь.** По мере формирования движений и расширения интересов ребёнка уголок следует пополнять более сложным инвентарём различного назначения.
- **Беседуйте с ребёнком о роли физического развития и здорового образа жизни.** Объясняйте, как негативные факторы могут навредить здоровью. Физическое воспитание в семье требует от родителей знаний, опыта, терпения и непосредственного участия. Важно, чтобы задачи физического воспитания в семье и дошкольных учреждениях решались общими усилиями.