

Консультация для родителей

«Роль семьи в физическом воспитании дошкольника»



Семья играет важную роль в физическом развитии ребенка. Она существенно влияет на отношение детей к занятиям спортом и их интерес к физическим упражнениям.

Динамичные игры и физическая активность оказывают сильное влияние на полноценное развитие и рост ребенка. Правильно организованные занятия помогают формировать такие качества, как самостоятельность, самоконтроль, способность концентрироваться, смелость и другие. Кроме того, совместные тренировки родителей и детей не только способствуют укреплению здоровья, но и обогащают семейные отношения.

Дети наиболее восприимчивы к поведению, привычкам и взглядам своих родителей. Поэтому ключевыми элементами эффективного физического воспитания в семье являются личный пример родителей, здоровый образ жизни и совместные физические упражнения. Родителям рекомендуется показывать и объяснять детям, как правильно выполнять упражнения, обеспечивать контроль за их выполнением, помогать при необходимости и следить за состоянием здоровья детей.

Здоровье детей формируется не только благодаря их физическим особенностям, но и в значительной мере зависит от условий жизни в семье. Важно стремиться к чёткому распорядку дня и деятельности детей. Это, прежде всего, подразумевает необходимость правильной организации двигательной активности. Двигательный режим включает чередование физической активности и отдыха, принимая во внимание возраст, состояние здоровья, особенности семейного быта и условия домашней среды.

Долг родителей – укрепить здоровье ребенка и обеспечить благоприятное развитие детского организма.

Условия для полноценного физического развития детей дошкольного возраста:

- **Установление чёткого режима.** Важно, чтобы чередование активных игр и отдыха соответствовало возрасту ребенка, его здоровью.
- **Создание чистых условий.** Следует уделять внимание чистоте тех мест, где дети отдыхают, занимаются и спят.
- **Закаливание.** Воздух, солнце и вода – оздоравливают организм и повышают его устойчивость к неблагоприятным воздействиям внешней среды.
- **Организация совместных занятий.** Общие спортивные увлечения помогают лучше понять ребенка и формируют в семье атмосферу взаимного внимания и сотрудничества.
- **Личный пример родителей.** Дети, как правило, перенимают образ жизни родителей, их отношение к жизни, привычки, в частности, к занятиям физической культурой.

Спортивная семья – залог воспитания здорового ребенка!



Консультацию подготовили:
инструктор по ФК Сидоренко А.А.
тьютор Воронкова Н.И.