**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение**

**Центр развития ребенка – детский сад № 17**

**города Кропоткин**

***Консультация для родителей***

***«Роль семьи в физическом***

***воспитании ребенка»***

**Инструктор по физической культуре Виниченко Ю.В.**

Цель физического воспитания детей – последовательное физическое совершенствование, чтобы они выросли подготовленными к жизни. Необходимо добиваться того, чтобы дети обладали крепким здоровьем, не имели отклонений от нормального, соответствующего возрасту уровня физического развития.

Правильное разностороннее физическое формирование обеспечивает своевременное овладение двигательными умениями и навыками, необходимыми для повседневной практической деятельности, способствует развитию у детей ловкости, быстроты, силы, выносливости, гибкости. Что должны сделать взрослые, чтобы каждый день жизни ребенка стал шагом в укреплении его здоровья? На этот главный вопрос отвечают авторы многих книг, предлагая конкретные рекомендации по организации здоровьесберегающей ежедневной деятельности дошкольника, направленной на становление его личности.

Для обмена информацией по проблеме физического развития ребенка в семье и ДОУ находятся книги, рассказывающие о том, как воспитывать детей физически крепкими, гармонично развитыми. Многие из родителей самостоятельно изучают методическую литературу, содержащую подробные специальные сведения по отдельным вопросам физического воспитания детей. Они обмениваются своим опытом с другими родителями.

Хочу познакомить Вас с книгой В. Р. Дружининой, Т. М. Параничевой «Режим дня ребенка-дошкольника». В ней рассказывается о том, что для обеспечения нормального физического развития необходимо соблюдение гигиенического режима, то есть рациональное, в соответствии с возрастными особенностями детей, распределение времени для сна, еды, различных видов деятельности и отдыха в течение суток. Прочитав данную книгу вы убедитесь, что в семье, так же как и в детском саду, надо выполнять основное требование режима – точность во времени и правильное чередование режимных процессов, смену одних видов деятельности другими. Важно не только вовремя накормить и уложить спать малыша. Время пребывания его дома должно быть, так же как и в детском саду, заполнено интересными играми, различными занятиями, выполнением посильных трудовых поручений, развлечениями. Отмечается положительное влияние достаточного по времени и спокойного сна на физическое и психическое здоровье ребенка. Ни в коем случае нельзя сокращать сон ребенка из-за его капризов или планов взрослых. Это является трудной, а порой невыполнимой задачей для нас: хочется сходить в театр, провести время в кругу друзей.

Авторы утверждают, что продолжительность сна ребенка 4–5 лет составляет 11–12 часов в сутки. Для того чтобы сон обеспечивал полноценный отдых, необходимо соблюдать определенные правила и создавать благоприятные гигиенические условия. Важно, чтобы дети ложились в постель, засыпали и просыпались в установленное время. Если процедура приготовления ко сну носит постоянный характер (уборка игрушек и пособий, умывание, пожелание спокойной ночи всем членам семьи и т. д.), она действует на ребенка успокаивающе, он быстро засыпает, сон его глубок и спокоен. Перед сном можно почитать ему книгу, рассказать интересную сказку, поиграть в спокойные игры, не возбуждающие его нервную систему. Используйте этот отрезок времени для беседы с ребенком. В помещении, где малыш спит, нужно создать тихую обстановку. Перед тем, как уложить его спать, нужно обязательно проветрить помещение.

Большой интерес представляют собой предостережения авторов от стремления взрослых одеть ребенка потеплее, особенно в холодное время года. На самом деле, укутанный в теплую одежду, он лишается возможности быстро и активно двигаться, а значит, более подвержен простудам. В книге даны подробные рекомендации по подбору одежды детей в соответствии со временем года, погодой, возрастом, ростом.

В связи с этим я бы хотела познакомить вас с методическим пособием Т. Л. Богиной «Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях». Основное внимание авторы уделяют формированию здорового образа жизни, рекомендуют закаливать детей в процессе повседневной жизни (мыть руки до локтя, умываться), проводить специальные процедуры закаливания: воздушные и солнечные ванны, водные процедуры. Одним из главных условий закаливания является как можно большее пребывание дошкольников на воздухе. Совместные с родителями прогулки, экскурсии, игры и спортивные развлечения на свежем воздухе укрепляют здоровье детей, развивают физические способности. Необходимо устраивать вечерние прогулки, после которых у ребенка появляется хороший аппетит, бодрое настроение, дети быстро засыпают и спят более глубоко. Очень важна правильная организация самой прогулки. Во время пребывания на воздухе в любое время года ребенок должен двигаться, периодически отдыхая. При этом он должен быть одет в соответствии с погодными условиями.

Вам, также очень понравится книга О. Б. Казиной «Веселая физкультура для детей и их родителей. Занятия, развлечения, праздники, походы». В ней говорится о том, что дома дошкольнику нужно предоставить возможность разнообразно двигаться, развивать силу, ловкость, выносливость. Развитие движений должно стать в семье традицией. Необходимо проводить подвижные игры, физические упражнения, спортивные развлечения в различное время дня.

В течение дня вам также необходимо чаще обращать внимание на то, как ребенок сидит, ходит, бегает и т. д. Поэтому вам пригодятся упражнения из комплекса гимнастики для профилактики нарушений осанки. Хотелось напомнить, что полезно учить детей проверять правильность осанки перед зеркалом во время утренней гимнастики или сразу же после нее. Формированию правильной осанки способствуют прогулки (пешие, на лыжах, велосипедные), подвижные игры, катание на коньках, плавание.

Также я хочу предложить вашему вниманию книгу Н. И. Бочаровой «Оздоровительный семейный досуг с детьми дошкольного возраста. Пособие для родителей и воспитателей». Из нее вы узнаете, как правильно организовать семейные пешие и лыжные прогулки и походы, интересно проводить совместный летний отдых.

Велика роль примера родителей и старших членов семьи. Если взрослые регулярно занимаются физической культурой и спортом, соблюдают режим, правила гигиены и закаливания, то дети, глядя на них, систематически будут делать утреннюю зарядку, заниматься физическими упражнениями и спортивными играми. Но надо следить за тем, чтобы дети систематически проделывали утреннюю гимнастику. Для этого родителям нужно ознакомиться с комплексами упражнений, которые они выполняют в детском саду. Тогда мы вместе добьемся более высоких результатов.