|  |
| --- |
| Роль семьи в деле воспитания положительного отношения к физической культуре очень велика. Правильное физическое воспитание детей предполагает постоянное заботливое отношение к их здоровью в семье.  Здоровье детей зависит не только от их физических особенностей, но и от условий жизни в семье, санитарной грамотности и гигиенической культуры. Необходимо стремиться к чёткому распорядку жизни и деятельности детей. Это требует, прежде всего, установления правильного двигательного режима. Под двигательным режимом понимают целесообразное чередование двигательной активности и отдыха детей с учётом возраста, состояния здоровья, особенностей быта семьи и возможностей домашней обстановки.   Уже в раннем возрасте надо больше уделять внимания правильному развитию движений у детей, совершенствованию двигательных умений. Дети, которые недостаточно упражняются в движениях, остаются неловкими, несмелыми. Попадая в коллектив сверстников, они чувствуют себя неполноценными, сторонятся товарищей, не хотят участвовать в их играх. Поэтому важно побуждать ребёнка к самостоятельным, свободным движениям.   В домашних условиях следует так организовать физическое воспитание, чтобы дети ежедневно занимались утренней гимнастикой, играли в подвижные игры, систематически совершали прогулки, принимали закаливающие процедуры. Занимаясь утренней гимнастикой, следует учитывать, что упражнения, предназначенные для взрослых, трудны и утомительны для детей.  Гимнастика для дошкольников должна быть проста, доступна, интересна.  Последовательность проведения гимнастики должна быть такой: энергичная ходьба, бег, ходьба на восстановление дыхания, 5- 6 общеразвивающих упражнений, включающих в работу все мышечные группы рук, туловища, ног; спокойная ходьба.   В домашних условиях желательно заниматься босиком, что способствует закаливанию ребёнка, укреплению мышц, предупреждению плоскостопия. С этой целью можно поиграть с ребёнком: собрать различные предметы (карандаши, мелкие кубики, игрушки) в коробку с пола пальцами ног. В процессе индивидуального выполнения упражнений ребёнок действует в удобном для него темпе, внимание ребёнка направлено на осознанное восприятие задания.  Большое внимание следует уделять и самостоятельной двигательной активности, не допуская, чтобы дети занимались непрерывно слишком долго.  Таким образом, в семье, где найдется время для проведения гимнастики, прогулок, занятий физическими упражнениями, игр, родители непременно добьются хороших результатов в физическом воспитании своих детей.  Желаем успехов! |

**РОЛЬ СЕМЬИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**