

# КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

## «Роль семьи в физическом воспитании ребенка»

*подготовил: инструктор по физической культуре  
МА ДОУ «Детский сад № 21»  
Дик Наталия Сергеевна*



г. Краснотурьинск  
2021г.



Большое значение для правильного физического воспитания детей в семье имеет отношение родителей к вопросам здорового быта. Понятие «**здоровый быт**» включает в себя: разумный, твердо установленный режим, чистоту самого ребёнка и всего, что его окружает, систематическое использование воздуха, солнца и воды для закаливания,

правильную организацию игры и физических упражнений.

Естественно, что быт семьи зависит от многих причин, поэтому его не всегда можно строго ограничивать определенными рамками.

Однако, родители должны стремиться к тому, чтобы ребёнку были созданы все условия для его правильного физического развития. Понимание того, что является наиболее существенным для воспитания здорового, физически крепкого ребёнка даст возможность, даже при сравнительно скромных условиях, организовать необходимый режим и наладить правильное физическое воспитание. Старайтесь, чтобы режим дня был таким же, как в детском саду. К сожалению, некоторые родители считают, что ребенка с первого месяца жизни необходимо лишь кормить и одевать, чтобы он не простудился. Что же касается физического воспитания, то оно откладывается на то время, когда он подрастет.

Ошибочность такой точки зрения несомненна. «Дерево что, пока оно молодо, ребёнка учи, пока он не вырос», - гласит пословица. Однако, ее часто забывают. Естественно, что у родителей, которые не понимают значения своевременно начатого и систематически проводимого физического воспитания, даже при отличных условиях быта, оно не будет налажено. В просторных квартирах из-за большого количества мебели тесно, кроме того, они редко проветриваются. В них не найдется места для детской мебели.

О физическом воспитании в таких семьях родители просто не думают. Малыш редко бывает на свежем воздухе (простудится!), у него нет определенного режима - днём он спит, а вечерами долго засиживается у телевизора.

В таких случаях родители, не обращая внимания на то, что ребенок бледен, малоподвижен, неловок, часто утешают себя тем, что он «*смышленный, все знает*». Никогда не следует забывать, что прежде всего от родителей зависит, какими вырастут их дети. Необходимо с первых месяцев сознательной жизни

ребенка установить ему строгий режим и стараться твердо выполнять его. Приучите его спать, есть, гулять и играть в определенное время.

Не всегда есть возможность оборудовать домашний «физкультурный уголок», но обруч, скакалка, мяч, гимнастическая палка – доступны всем, так же как санки, коньки, лыжи.



Было бы ошибкой считать, что роль семьи в физическом воспитании детей ограничивается только организацией правильного режима.

Не менее важно привить ребенку правила личной гигиены: ежедневно умываться, мыть руки перед едой, вытирать ноги при входе в помещение и т. д. Если вы хотите, чтобы сын или дочь слушали ваши советы и выполняли их, необходимо прибегать не только к ласковому слову или строгому обращению, но и быть личным примером для него.

Рациональное питание является одной из необходимых основ физического воспитания ребенка.

Помимо создания благоприятных условий жизни, следует уделять большое внимание закаливанию и совершенствованию двигательной деятельности. Приучить детский организм быстро и без вреда для здоровья приспосабливаться к меняющимся условиям внешней среды - нелегкая задача. Родители должны знать основные правила закаливания и проводить его постепенно, с самого рождения.

Однако, прежде приступить к закаливанию, необходимо преодолевать страхи, не редко бытующие в семьях, перед сквозняками или струей прохладной воды. Надо ежедневно находить время для проведения закаливающих процедур, гимнастики, массажа и игр.

Особенно велика роль примера при воспитании детей. «Как вы одеваетесь, как вы разговариваете с другими людьми и о других людях, как вы радуетесь или печалитесь, как вы обращаетесь с друзьями, как вы смеетесь, - все это имеет для ребенка большое значение.

«Родительское требование к себе, родительское уважение к своей семье, родительский контроль над каждым своим шагом – вот первый и самый главный метод воспитания», - пишет выдающийся педагог А. С. Макаренко.

Если вы любите прогулки на свежем воздухе, если ежедневно занимаетесь утренней зарядкой и, по возможности, спортивными играми, строго соблюдаете гигиенические правила, то, естественно, вы стремитесь и детей своих вырастить физически крепкими и нравственно здоровыми. Ребенок невольно старается походить на своих родителей.

Вечером, когда родители забрали ребёнка из детского сада, нужно найти возможность пройти с ним пешком хотя бы часть дороги. Прогулка – это время общения, а 20-30 минут, затраченные на нее, вернут и родителям бодрость после трудового дня, «не пропадут даром» ни для здоровья, ни для настроения.

С чего же начинается *физическое воспитание*?

Все родители хотят видеть своих детей счастливыми. Основа счастья – это здоровье. Надо укреплять его ежедневно, начиная с раннего детского возраста. Только правильное физическое воспитание будет залогом того, что ваш ребенок вырастет здоровым, и крепким человеком.

