

Консультация для родителей *«Воспитательные ресурсы семьи для физического развития дошкольников»*

«Единственная красота, которую я знаю,- это здоровье».
(Генрих Гейне)

Абсолютно все папы и мамы хотят, чтобы их дети выросли здоровыми, полными сил и жизненной энергии. Большую часть времени родители тратят на беседы с детьми, различные рассказы, совместный просмотр телепередач или чтение книг. А ни лучше ли потратить это время на прогулку в парке, на катание на коньках, велосипедах, на игру с мячом, на туристический поход в ближайшую лесополосу, на совместные спортивные и подвижные игры во дворе.

Поэтому использование родительского ресурса, в воспитании ребенка начиная с его рождения, в частности в физическом воспитании, является важнейшей социальной и государственной задачей.

Ни одна, даже самая лучшая физкультурно-оздоровительная программа не сможет дать хороших результатов, если она не решается совместно с семьей.

Воспитывать ребенка здоровым – значит, с раннего детства научить его вести здоровый образ жизни, а именно:

- *Соблюдение рационального режима (режим дня, правила личной гигиены, выполнение утренней гимнастики);*

Утренняя гимнастика играет большую роль в формировании двигательных качеств и способностей ребенка, усиливает работу всех органов и систем организма, увеличивает тонус нервной системы, оздоравливает организм в целом. Благодаря утренней гимнастике, плавно и одновременно быстро повышается умственная и физическая работоспособность, улучшается настроение. Организм ребенка заряжается положительной энергией на весь предстоящий день в целом.

- *Систематические физкультурные занятия (домашний спортивный уголок, самостоятельная деятельность детей с различным спортивным оборудованием; организация подвижных и спортивных игр на детской площадке, семейные прогулки и походы, участие в спортивных праздниках, посещение секций);*

Совместные занятия, общие спортивные интересы создают и укрепляют в семье обстановку взаимного понимания и делового сотрудничества, способствуют развитию двигательных навыков и всестороннему развитию ребенка, вызывают интерес к физической культуре.

Совместные прогулки и походы способствуют развитию выносливости, увеличивают количество локомоций, дают заряд положительной энергии и возможность психической разрядки, увеличивается поглощение организмом кислорода, активизируются обменные процессы, нормализуется работа всех органов и систем.

Подвижные и спортивные игры на свежем воздухе активизируют дыхание, кровообращение и обменные процессы. Повышают устойчивость организма к простудным и инфекционным заболеваниям, развивают физические качества ребенка, повышают интерес к спорту.

- *Использование эффективной системы закаливания;*
Закаливание – это наиболее эффективная профилактика простуд, заболеваний дыхательных путей, ОРВИ, сердца. Воздушные ванны и водные процедуры: обливание ног, контрастное обливание, обтирание, хождение босиком, расширенное умывание ребенка, проветривание помещения - все это позволяет держать тело в тонусе и поддерживать бодрость духа.
- *Правильное питание;*
Питание детей 2-7 лет должно быть организовано таким образом, чтобы обеспечит нормальный рост и развитие детского организма, подготовить мышцы, кости и мозг к резкому возрастанию умственных и физических нагрузок. Необходимо с детства приучать ребенка к здоровому питанию и ограничить потребление вредных продуктов, не имеющих ценности для организма ребенка.
- *Благоприятная психологическая обстановка в семье.*
Психологический климат в семье способен воздействовать не только на психологическое, но и на физическое состояние всех членов семьи. Здоровье ребенка на прямую зависит от культуры семейных отношений и от традиций здорового образа жизни.

Чаще всего родители не отрицают необходимости занятий физкультурой дома, но в тоже время и не предпринимают практических шагов для решения поставленной задачи.

Можно выделить четыре основные позиции для решения вышеизложенной задачи:

1. создание материально-технических условий для занятий дома;
2. содействие соблюдению детьми режима дня, правил личной гигиены, выполнению утренней гимнастики и закаливающих процедур и контроль за всем этим;
3. организация соревнований и игр на детских площадках по месту проживания;
4. непосредственное участие в соревнованиях семейных команд, днях здоровья, развлечениях, играх, прогулках.

В основном большинство родителей выполняют не все функции не в полном объеме, ограничиваясь первыми двумя позициями. Третья и

четвертая позиция, позволяющие демонстрировать ребенку личный пример отношения к ценностям физической культуры, родителями на практике почти не реализуются, оставаясь просто теоретическим убеждением в правильности этих убеждений.

Семья играет главную роль относительно формирования у детей гигиенических привычек, привычки разумно проводить свободное время.

Для активного влияния на формирование позиции ребенка по отношению к своему здоровью, родителям необходимо показывать достойный пример. Совместные занятия физической культурой и спортом содействует духовному сближению старших и младших членов семьи, что является основой взаимопонимания между ними.

Важно помнить, что семья во многом определяет отношение детей к физическим упражнениям, их интерес к спорту и здоровому образу жизни.