

Муниципальное автономное дошкольное общеобразовательное учреждение  
«Детский сад № 32 города Благовещенска»

## **Консультация для родителей**

### ***«Основы физического воспитания в семье»***

Воспитатель: Данилкина Юлия Владимировна

Благовещенск 2016 год

Физическое воспитание – это организованный процесс передачи от поколения к поколению способов и знаний, необходимых для физического совершенствования.

Целью физического воспитания является разностороннее развитие личности человека, его физических качеств и способностей, формирование двигательных навыков и умений, укрепление здоровья.

Основные задачи физического воспитания детей дошкольного возраста следующие: забота о здоровье, закаливание; содействие правильному и своевременному развитию костной системы, укреплению и пропорциональному развитию всех групп мышц; функциональное совершенствование сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем; улучшение обменных процессов. В этом возрасте формируются жизненно важные двигательные навыки (ходьба, бег, лазание, прыжки и т.д.), совершенствуется умение согласовывать движения, сохранять правильную осанку; развиваются качества, обеспечивающие рациональное выполнение движений: ритмичность, ориентирование в пространстве, способность рассчитывать усилия.

Фундамент здоровья закладывается в детстве и прежде всего в семье. От того, насколько правильно будет организовано физическое воспитание ребёнка, во многом будет зависеть его самочувствие, настроение, успех в учёбе. Оно способствует росту трудовых возможностей ребёнка, совершенствует его нравственно-волевые качества, является средством гармонического развития.

Комплекс средств физического воспитания в семье включает: правильный режим дня, рациональное питание, привитие культурно-гигиенических навыков, занятие физической культурой и спортом, закаливающие процедуры и пребывание на свежем воздухе.

Разумеется, в разных семьях в зависимости от возраста детей, условий жизни и труда родителей могут быть некоторые особенности в организации

режима дня. Однако они не должны наносить ущерба двигательной активности и нормальному физическому развитию детей.

К утренней гимнастике ребёнка следует приучать, как только он научился ходить. Комплекс её для самых маленьких (1—2 года) состоит из 3—4 упражнений имитационного характера («достать мяч», «поднять мяч»). В занятиях с детьми в возрасте от 1 года до 3 лет целесообразно использовать более сложные упражнения без предметов и с предметами (флажками, палкой, мячом). В физическом воспитании детей этого возраста большое место отводится подвижным играм и элементам плясок. Начиная с 3 лет упражнения усложняются, увеличивается их число (до 5—6) и число повторений.

Помимо утренней зарядки дети (в зависимости от возраста) должны ежедневно упражняться в различных видах движений. С 3 лет малыши учатся бегу, прыжкам в высоту, метанию на расстояние, в цель, упражняются в равновесии, с 4 лет их можно учить ходить на лыжах, с 5 — плавать, играть в бадминтон, с 6 лет — кататься на коньках, играть в настольный теннис, выполнять элементы игры в баскетбол, городки. Детям дошкольного возраста не рекомендуется делать физические упражнения статического характера, силовые упражнения, приводящие к утомлению нервной системы, нарушению кровообращения и дыхания. Наиболее эффективны спортивные упражнения на свежем воздухе, так как они стимулируют обменные процессы.

Совместные занятия родителей с детьми приносят двусторонние положительные результаты: во время совместных занятий взрослый поднимает, носит, качает ребёнка, помогает ему подтянуться, подпрыгнуть, взобраться наверх и т.д. Благодаря этому сами родители развиваются физически, становятся более сильными, ловкими и выносливыми.

Такое использование свободного времени полезно для обеих сторон. Ребёнок восхищается отцом: какой папа сильный, как ловко его поднимает, покачивает, как хорошо выполняет упражнения! Подражает матери в

грациозности и координации движений — например, при выполнении упражнений, сопровождающихся пением или музыкой. Родители же, занимая полуактивную позицию, путем ловких движений помогают ребенку выполнить упражнение, подбадривают его и вместе с ним радуются успеху. Позже эти совместные занятия становятся действительно самым счастливым событием дня, и ребенок радуется той минуте, когда кто-то из родителей скажет: «Иди сюда, будем заниматься!» В сегодняшней круговерти дня это — минуты праздника, однако занятия должны быть не по-праздничному редкими и случайными, а регулярными и ежедневными. Только систематическая забота о двигательном развитии ребенка может принести желаемые результаты: систематическое повторение одних и тех же упражнений и логическая преемственность занятий являются основными предпосылками успеха.