**Консультации для родителей**

**подготовительной к школе группе**

**«Роль семьи в физическом воспитании ребенка»**

**Подготовила: воспитатель**

**по физической культуре**

**Литяйкина А. Н.**

**Консультации для родителей**

**«Роль семьи в физическом воспитании ребенка»**

Великая ценность каждого человека – здоровье. Вырастить ребенка сильным, крепким, здоровым – это желание родителей и одна из ведущих задач, стоящих перед дошкольным учреждением.

Далеко не все взрослые находят в себе силы и желание, а также время, чтобы заниматься собой, ходить в спортзал или просто бегать по утрам правильно питаться.

Развитие ребенка тесно связано с образом жизни семьи и родителям необходимо заботиться о правильном физическом развитии детей, регулярно заниматься с ними физкультурой.

Многие родители стараются останавливать своих детей, когда они, по их мнению, много бегают и шумно играют. Вскоре мы замечаем, что ребенок стал раздражительным, хуже спит, чаще простужается. Виной тому являются ограничения в движениях, нехватка двигательной активности.

Особое внимание необходимо уделить утренней гимнастике, которая дает заряд бодрости на весь день. Утренняя гигиеническая гимнастика благотворно действует на весь организм ребенка, оказывает большое оздоровительное и воспитательное влияние.

Как правило, дети охотно занимаются утренней гимнастикой вместе с родителями, главное контролировать интенсивность нагрузки с учетом возраста и физического развития малыша, а также постоянно проявлять выдумку и, время от времени, разнообразить используемы упражнения.

Рекомендуется совмещать занятия утренней гимнастикой с закаливающими процедурами, с воздушными ваннами: заниматься можно босиком, минимум одежды стесняющей движения.

Также необходимо следить, чтобы ребенок не делал лишних движений в суставах, например, сгибание колен, при выполнении движений для туловища.

**Примерная схема комплекса утренней гимнастики должна быть такова**:

а) потягивание;

б) ходьба (на месте или в движении);

в) упражнения для мышц шеи, рук и плечевого пояса;

г) упражнения для мышц туловища и живота;

д) упражнения для мышц ног (приседания и прыжки);

е) упражнения общего воздействия с участием мышц ног и рук  (махи, выпады вперед, в стороны);

ж) упражнения силового характера;

з) упражнения на расслабление;

и) дыхательные упражнения.

Во время занятий утренней гимнастикой с ребенком следует избегать упражнений, связанных с натуживанием.

Для совместных занятий желательно приобрести следующий инвентарь: скакалку, роликовый массажер, набивной    мяч весом 1 кг, гантели разного веса (от 0,5 до1 кг), гимнастическую палку размером 70-80 см, перекладину для подтягиваний (устанавливается в проеме двери), коврик для упражнений лежа и сидя (на расслабление, статические и дыхательные), эспандер для развития еще слабых мелких мышц кисти и пальцев рук.

Хранить спортивный инвентарь нужно в специальном месте.

Не забудьте о специальной обуви и одежде, которые должны содержаться в чистоте и использоваться только для физкультурных занятий.

Но если у вас есть дети, то придется проявить силу воли и проследить хотя бы за тем, чтобы ребенок достаточно времени занимался физической активностью.

В детстве действительно важно водить детей в секции и гулять с ними.

Дело в том, что физическая активность и здоровый образ жизни в принципе в детстве особенно важны, поскольку отражаются на здоровье человека в дальнейшем.

Физическая активность в детстве способствует лучшему умственному развитию, учебе, а также препятствует полноте.

Согласно исследованиям ученых, сегодняшние дети все менее активны и испытывают на себе негативное влияние гиподинамии. Родители много возят детей в машине, носят на руках, также много времени дети проводят перед телевизором.

Родители чрезмерно пекутся о детях и ограничивают их подвижность, запрещая лазать по деревьям, призывая хорошо (то есть спокойно) себя вести, а в Великобритании даже запрещено приносить мячи на детские площадки.

В то же время малая подвижность неестественна для возраста, когда самой природой детям предусмотрено быть активными и подвижными.

У физически активных детей психика более уравновешена, они лучше успевают в школе и реже находятся в плохом настроении.

Недостатка в развлечениях у современных детей нет – компьютеры, всевозможные игры, [игрушки роботы](https://www.google.com/url?q=http://www.robosapien2.ru/&sa=D&ust=1519795545247000&usg=AFQjCNHGZUnhGvJwf_OlqloxuYxKqSS4tg), телевизор.

Но при этом прогресс не всегда идет развивающемуся организму напользу, а, как известно, прошлые поколения с меньшими возможностями были в целом здоровее.

Если вы как раз раздумываете, что подарить сыну или дочке на день рождения, подарите мяч или [надувной круг для плавания](https://www.google.com/url?q=http://www.swim-trainer.ru/&sa=D&ust=1519795545247000&usg=AFQjCNHFCPwGZHxMleSj-cc2VMBGG8RPQw), запишите ребенка в спортивную секцию.

Будет еще лучше, если вы сами покажете пример и будете вместе с ребенком кататься на роликах и велосипеде, ходить в походы.

В детском возрасте закладывается фундамент здоровья человека. Физическая активность стимулирует все физиологические функции организма, способствует правильному развитию центральной нервной системы, хорошему иммунитету.

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 и с врагами, как вы смеетесь, читаете газету, - все это имеет для ребенка большое значение.

Ребенок невольно старается походить на своих родителей.

С чего же начинается физическое воспитание? Прежде всего, выпишите на отдельный лист режим и рекомендуемый комплекс физических упражнений. Если у вашего сына или дочери имеются какие - либо отклонения от нормы в состоянии здоровья (рахит, диатез и др.), то перед началом физических упражнений необходимо посоветоваться с врачом детской консультации.

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.

Однако не стоит забывать и о том, что на пользу идут только умеренные нагрузки, а усиленные занятия тяжелой атлетикой или другими видами спорта могут принести вред.

**ПУСТЬ ФИЗКУЛЬТУРА ДЛЯ ДЕТЕЙ БУДЕТ В РАДОСТЬ!**

**Комплекс утренней гимнастики «Бодрость и энергия»**

Это зарядка, и предназначена она не для тренировки, а для подготовки организма к повседневной деятельности.

Упражнения должны выполняться не спеша, без рывков, с постепенным увеличением амплитуды движений. Время выполнения комплекса — от 10 до 12 минут, каждое упражнение повторяется от 4 до 6 раз. Пульс во время зарядки не должен превышать 120-130 ударов в минуту

1. **Ходьба без напряжения** — 1 минута.

2. **Потягивание**. Исходное положение (и. п.) — стоя, руки к плечам. На счёт «раз» прогнуться назад и развести руки в стороны — вдох. На счёт «два» вернуться в и. п. Повторить 4-5 раз.

3. **Наклоны**. И. п. — стоя, руки вниз. На счёт «раз» прогнуться назад, руки поднять вверх, ладони соединить. На счёт «два» наклониться вперёд и достать прямыми руками носки ног. Повторить 5-6 раз.

4. **Махи ногой и рукой**. И. п. — стоя, ноги на ширине плеч, руки вперёд. На счёт «раз» повернуть туловище и прямые руки влево, одновременно поднять прямую левую ногу. На счёт «два» вернуться в и. п. Повторить то же самое правой ногой с поворотом вправо. Повторить упражнение 4-5 раз в каждую сторону.

5. **Дыхательное упражнение**. И. п. — стоя, руки вниз. На счёт «раз» поднять руки через стороны вверх и скрестить их за головой — глубокий вдох. На счёт «два» вернуться в и. п. Постепенно замедлять движения, по мере успокоения дыхания. Выполнять упражнение 1 минуту.

**БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!**