#### ****Консультация для родителей****

#### ****Физическое воспитание детей в семье****

#### Физическое воспитание представляет собой


#### комплекс разнообразных средств,

#### способствующих гармоничному развитию

#### человека. В отношении детей дошкольного

####  возраста физическое воспитание

#### предусматривает решение трех

#### взаимосвязанных и дополняющих друг

#### друга задач – воспитательных, образовательных

#### и оздоровительных.  Физическое воспитание

#### способствует  умственному, нравственному, эстетическому, трудовому воспитанию дошкольников.  Оно направлено на формирование двигательных  умений и навыков, развитие физических качеств – силы, быстроты, выносливости, а также  координационных способностей и умения сохранять равновесие.  Систематические физкультурные занятия положительно влияют на процессы роста и развития  организма,  повышают функциональные возможности его ведущих систем, что способствует их совершенствованию. В конечном итоге, физическое воспитание является надежным средством увеличения биологических резервов организма ребенка.

#### Специалисты считают, что с приходом ребенка в школу, когда наступает резкое уменьшение их двигательной активности, сразу же проявляются серьезные отклонения в физическом развитии детей: отмечаются нарушения осанки, слабость опорно-двигательного аппарата, ожирение и т.п.

#### При этом врачи утверждают, что как бы хорошо не была организована работа по физкультуре в детском саду, а затем и в школе, в решающей степени именно от семьи зависит, на сколько день малыша будет наполнен столь необходимыми для него движениями. Отклонения в физическом развитии детей можно предупредить только в том случае, если домашняя часть дня будет буквально «пронизана» физкультурой: утренняя гимнастика, подвижные игры, общие семейные увлечения, связанные с различными физическим нагрузками. Родителям и педагогам нужно объединить свои усилия для систематической и целенаправленной работы по физическому воспитанию дошкольников.

#### ****Перед семьей стоят важные задачи физического воспитания дошкольника:****

#### Создать условия для реализации потребности ребенка в движении.

#### Поддерживать у детей потребность в ежедневной двигательной активности в течение дня.

#### Использовать элементы ЛФК с учетом особенностей состояния здоровья ребенка (дыхательная гимнастика, упражнения для полных детей, гимнастика для профилактики близорукости и дальнозоркости, гимнастика для ЧДБ, упражнения для профилактики и коррекции нарушения осанки и плоскостопия).

#### Использовать подвижные игры с учетом состояния здоровья детей и особенностей поведения детей.

#### Развивать двигательные качества и способности детей (ловкость, выносливость и др.).

#### Воспитывать привычку к систематическому выполнению утренней гимнастики, прогулкам в любую погоду (в соответствии с погодными условиями северного региона).

Инструктор по физической культуре Г. В. Буряк