

## «Роль семьи в физическом воспитании ребенка»

Главную роль в воспитании ребёнка играет семья, родительский пример. Человек приходит в этот мир не только для своего личного счастья и комфортного существования. Его опыт, ум, умения, вся его жизнь необходимы его детям, обществу.

Главные задачи в семье должны быть следующие:

- четкий режим дня;
- достаточная двигательная активность;
- умение регулировать своё психическое состояние;
- правильное питание;
- выполнение гигиенических требований;
- умение предупреждать опасные ситуации и правильно вести себя при их возникновении.

Одной из важных задач семьи должно быть активное участие в занятиях физкультуры.

Для того чтобы наглядно продемонстрировать состояние **физического** развития детей и их **физической подготовленности**, мы показали родителям физкультурные занятия, гимнастику. Просмотр занятий вызвал большой интерес у **родителей**. Некоторые из них ранее и не подозревали, что их **ребенок слабо развит**, отстает при выполнении упражнений.

Решать вопросы всестороннего **физического развития** детей, вырастить их здоровыми можно только совместными усилиями **родителей** и работников дошкольного учреждения.

**Семья** во многом определяет отношение детей к **физической** культуре и интерес к спорту, как много могут сделать **родители для своих детей**, пробуждая в них интерес к спорту и физкультуре. Движение - основное проявление жизни, средство гармоничного развития личности.

**Родители** должны показывать своим детям пример активной, интересной и подвижной жизни.

Этому способствует доверительное общение детей и **родителей** в различных ситуациях и естественно, их совместная деятельность – это спортивные мероприятия: «Семейные старты», «Папа, мама, я – спортивная семья». Таким образом, **родители** и дети могут проявить себя, освоить различные упражнения, способствующие увеличению двигательной активности. «Семейные старты», кроме того, позволяют взрослым и детям раскрепоститься, учат их общаться друг с другом, повышают эмоциональный настрой, в конечном счете, сплачивают **семьи**.

Примером совместной активной деятельности вне дома могут быть мероприятия, предполагающие непосредственный контакт с природной средой. Формы таких

мероприятий могут быть различными: прогулки на речку, в лес или в поле, совместная посадка кустарников и деревьев и уход за ними.

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 **ребенок** вырастет здоровым и крепким человеком.

Таким образом, в **семье**, где взрослые найдут время для проведения гимнастики, прогулок, занятий **физическими упражнениями**, играми, добьются хороших результатов в **физическом воспитании** детей.