

Консультация для родителей «Физическое воспитание»

Правильное **физическое воспитание** детей в семье имеет отношение **родителей** к вопросам здорового быта. Понятие «*здоровый быт*» включает в себя разумный, твердо установленный режим, чистоту самого ребенка и всего, что его окружает систематическое использование воздуха, солнца и воды для закаливания, правильную организацию **физических упражнений**. Естественно, что быт семьи зависит от многих причин, поэтому его не всегда можно строго ограничивать определенными рамками. Однако, **родители** должны стремиться к тому, чтобы ребенку были созданы все условия для его правильного **физического развития**. Понимание того, что является наиболее существенным для **воспитания здорового, физически** крепкого ребенка даст возможность, организовать необходимый режим и наладить правильное **физическое воспитание**. Старайтесь, чтобы режим дня был таким же, как в детском саду. Некоторые **родители считают**, что ребенка с первого месяца жизни необходимо лишь кормить и одевать, чтобы он не простудился. Что же касается **физического воспитания**, то оно откладывается на то время, когда он подрастет.

У **родителей**, которые не понимают значения своевременно начатого и систематически проводимого **физического воспитания**, даже при отличных условиях быта, оно не будет налажено. В просторных квартирах из-за большого количества мебели тесно, кроме того, они редко проветриваются. О **физическом воспитании в таких семьях родители просто не думают**. Малыш редко бывает на свежем воздухе (простудится, у него нет определенного режима - днем он спит, а вечерами долго засиживается у телевизора. В таких случаях **родители**, не обращая внимания на то, что ребенок бледен, малоподвижен, неловок, часто утешают себя тем, что он осторожен. Никогда не следует забывать, что прежде всего от **родителей зависит**, какими вырастут их дети. Необходимо с первых месяцев сознательной жизни ребенка установить ему строгий режим и стараться твердо выполнять его. Приучите его спать, есть, гулять и играть в определенное время. Было бы ошибкой считать, что роль семьи в **физическом воспитании** детей ограничивается только организацией правильного режима. Не менее важно привить ребенку правила личной гигиены: ежедневно умываться, мыть руки перед едой, вытирать ноги при входе в помещение и т. д. Если вы хотите, чтобы дети слушали ваши советы и выполняли их, необходимо прибегать не только к ласковому слову или строгому обращению, но и быть личным примером для него. Если кто - либо из **родителей садится за стол**, не помыв рук, то бесполезно требовать от ребенка, чтобы он их мыл.

Рост и развитие детей во многом зависит от того, насколько правильно составлено меню. Рациональное питание является одной из необходимых основ **физического воспитания ребенка**.

Помимо создания благоприятных условий жизни, следует уделять большое внимание закаливанию и совершенствованию двигательной деятельности. Приучить детский организм быстро и без вреда для здоровья приспосабливаться к меняющимся условиям внешней среды - нелегкая задача. **Родители** должны знать основные правила закаливания и проводить его постепенно, с самого рождения. Однако, прежде чем приступить к закаливанию, необходимо преодолевать страхи, не редко бытующие в семьях, перед сквозняками или струей прохладной воды. Надо ежедневно находить время для проведения закаливающих процедур, гимнастики, массажа и игр.

Если **родители** любят прогулки на свежем воздухе, если они ежедневно занимаются утренней зарядкой и, по возможности, спортивными играми, строго соблюдают гигиенические правила, то естественно, они будут стремиться и детей своих вырастить **физически** крепкими и здоровыми. 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 согласно возрасту вашего ребенка. Если у вашего ребенка имеются какие - либо отклонения от нормы в состоянии здоровья, то перед началом **физических** упражнений необходимо посоветоваться с врачом.

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