Консультация для родителей «Роль семьи в физическом воспитании ребенка»

Большое значение для правильного **физического воспитания 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 игры и **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**, даже при сравнительно скромных условиях, организовать необходимый режим и наладить правильное **физическое воспитание**. Старайтесь, чтобы режим дня был таким же, как в детском саду. К сожалению, 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. Ошибочность такой точки зрения несомненна. «Дерево чти, пока оно молодо, **ребенка учи**, пока он не вырос», — гласит пословица. Однако, ее часто забывают. Естественно, что у **родителей**, которые не понимают значение 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. В них не найдется места для детской мебели. О **физическом воспитании в таких семьях родители просто не думают**. Малыш редко бывает на свежем воздухе, 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 *«смышленый, все знает»*. Никогда не следует забывать, 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 сын или дочь 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 малыша, 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 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 нравственно 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 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.