*Консультация для родителей*

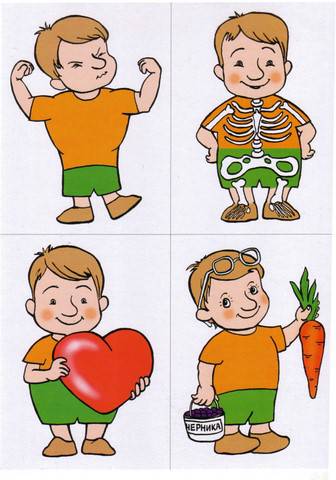
***«Роль семьи в физическом воспитании ребёнка»***

Огромное значение для правильного физического воспитания детей в семье имеет отношение родителей к вопросам здорового быта.

Понятие «здоровый быт» включает в себя:

- разумный, твёрдо установленный режим,

- чистоту самого ребёнка и всего, что его окружает,

**- систематическое использование воздуха, солнца и воды для закаливания,

- правильную организацию игры и физических упражнений.

Конечно, быт семьи зависит от многих причин, поэтому его не всегда можно строго ограничивать определёнными рамками. Однако родители должны стремиться к тому, чтобы ребёнку были созданы все условия для его правильного физического развития. **Старайтесь, чтобы режим дня был таким же, как в детском саду**. К сожалению, некоторые родители считают, что ребёнка 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 подрастёт.

Необходимо своевременно начинать и проводить физическое воспитание. В просторных квартирах из-за большого количества мебели тесно, кроме того, они редко проветриваются. Лишь у единичных семей **есть детский спортивный уголок.** О физическом воспитании в таких семьях родители просто не думают. Малыш редко бывает на свежем воздухе (простудится!), у него нет определённого режима – днём он спит, а вечером долго засиживается у телевизора. В таких случаях родители, не обращая внимания на то, что ребёнок бледен, малоподвижен, неловок, часто утешают себя тем, что он «смышлёный, всё знает».

**Не забывайте, прежде всего от вас зависит, какими вырастут ваши дети.** Необходимо с первых  месяцев сознательной жизни ребёнка установить ему строгий режим и стараться твёрдо выполнять его.

1. Приучите его спать, гулять и играть в определённое время. Роль семьи не ограничивается только организацией правильного режима дня.
2. Не менее важно привить ребёнку правила личной гигиены: ежедневно умываться, мыть руки перед едой, вытирать ноги при входе в помещение и т.д. для того, чтобы дети следовали вашим советам, необходимо  быть личным примером для них. Если кто – либо из родителей садится за стол, не помыв рук, то бесполезно требовать от малыша, чтобы он их мыл.
3. Также важно для гармоничного роста и развития ребенка составление правильного меню. Обращайте ваше внимание на то, что ел ваш ребенок в саду и не повторяйте этих блюд дома. Ведь еда должна быть разнообразной и полноценной.
4. 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 – нелёгкая задача. Родители должны знать основные правила закаливания и проводить его постепенно, с самого рождения.

Однако, прежде чем приступить к закаливанию, необходимо преодолеть страхи, не редко бытующие в семьях, перед сквозняками или струёй прохладной воды. Надо ежедневно находить время для проведения закаливающих процедур, гимнастики, массажа и игр.

Особенно велика роль примера при воспитании детей. То, как вы общаетесь в семье, с родителями, друзьями безусловно откладывает свой отпечаток на взрослую жизнь ребенка. Если вам это можно, значит и ребенку это тоже можно. Поэтому не говорите и делайте тех поступков, которые не хотели бы видеть у своих детей.

Подавайте пример своим положительным отношением к здоровому образу жизни. Это прогулки на свежем воздухе, занятия спортом, активный отдых.

***С чего же начинается физическое воспитание?***

Прежде всего, выпишите на отдельный лист режим, и рекомендуемый комплекс физических упражнений согласно возрасту вашего ребёнка. 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 поликлиники.

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 ребёнок вырастет здоровым и крепким человеком.

