

# ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ РЕБЕНКА В СЕМЬЕ





- Мир детей и мир взрослых взаимосвязаны, и не нужно их разделять, а нужно укреплять их отношения. Один из вариантов укрепления отношений с собственным ребенком – активное участие в организации и проведении праздников.
- Воспитание ребенка – это ответственный процесс. Родителям необходимо обеспечивать детей материально, заботиться о духовном, эмоциональном и физическом здоровье.

# ЧТО ТАКОЕ ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ РЕБЕНКА

- Физическое воспитание – это процесс, направленный на развитие опорно-двигательного аппарата и укрепление здоровья.
- Правильно организованная физическая подготовка способствует становлению личностных качеств: настойчивости, самостоятельности, целеустремленности и упорству. Спорт – это часть здорового образа жизни.

# С ЧЕГО НАЧИНАЕТСЯ ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ РЕБЕНКА.

- Физическое воспитание ребенка начинается с семьи.
- Родителям рекомендуется изучать стадии физического развития ребенка. Следует учитывать его возрастные и индивидуальные особенности. Исходя из них, необходимо подбирать упражнения.
- Главное, чтобы ребенок чувствовал себя комфортно и в безопасности.

## РЕЖИМ ДНЯ

- Режим дня необходим для благотворной работы нервной системы.
- Компоненты распорядка дня- это правильное чередование различных видов деятельности, организация сна, питания и отдыха.

# ЗАКАЛИВАНИЕ

- Комплекс оздоровительных процедур направленных на сопротивляемость организма неблагоприятным факторам окружающей среды. Закаливание может проводиться с помощью свежего воздуха, обливания, обтирания и душа.
- Эффективность процедур становится заметной при регулярности и постепенности выполнения.

## СПОРТИВНЫЕ КОМПЛЕКСЫ ДЛЯ ДОМА

- Интерес к физкультуре зависит от родителей. Хороший способ обеспечить ребенку «контакт» с физическими упражнениями – это организовать спортивный комплекс дома. В нем необходимо расположить спортивный инвентарь: мяч, скакалку, обруч, палки диаметром 2,2 см разной длины, коврик для растяжки, гимнастический мяч, небольшие гантели. Ребенку следует упражняться под присмотром взрослых.

## СОВМЕСТНЫЕ ЗАНЯТИЯ СПОРТОМ РОДИТЕЛЕЙ И ДЕТЕЙ

- Учеными доказано, что совместные занятия спортом родителей и детей укрепляют взаимоотношения. Общие тренировки побуждают взрослых взяться за себя. Таким образом, семья служит примером для детей. Есть множество способов заниматься физкультурой – ходить в походы, организовывать эстафеты, делать совместную зарядку.



# • СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ

- Рекомендуется заниматься с детьми с раннего детства.
- Следует уделять от 10 минут на упражнения ежедневно.
- Дети должны выходить на улицу каждый день независимо от погоды.
- Составляя занятия, необходимо принимать во внимание возраст и особенности организма ребенка. Малыш может опережать или отставать в двигательном развитии.
- Специалисты рекомендуют подбирать упражнения с правильным эмоциональным зарядом. Это положительно влияет на эстетическое и эмоциональное воспитание.

## ВЫВОДЫ

- Родителям следует помнить о том, что они являются примером для своего ребенка. Для того чтобы малыш рос здоровым и сильным, необходимо приучать его к спорту.
- Физические упражнения помогают детям познавать мир, улучшают психические процессы и развивают в нем самостоятельность. Совместные тренировки родителей и детей создают крепкие и доверительные отношения.