

Роль семьи в физическом воспитании ребенка.

Здоровье детей зависит не только от их физических особенностей, но и от условий жизни в семье, санитарной грамотности и гигиенической культуры. Необходимо стремиться к чёткому распорядку жизни и деятельности детей.

Особого внимания требует осанка детей. Надо следить за тем, чтобы ребенок привыкал правильно сидеть за столом, спать в свободной позе, больше играть с мячом, обручем, скакалкой. Ребенок с хорошей осанкой стоит и ходит свободно, без лишнего напряжения. Говоря о физическом развитии детей, нельзя упомянуть о питании. Пища должна быть здоровой и разнообразной. Необходимо следить, чтобы дети занимались доступными видами физического труда, правильно выполняли движения, применяемые в повседневной жизни и входящие в различные виды деятельности (рисование, лепка, игра на музыкальных инструментах и т.д.).

Гимнастика для дошкольников должна быть проста, доступна, интересна. Необходимо включать специальные упражнения для глаз, например:

- 1) поднять глаза вверх;**
- 2) опустить глаза вниз, без поворота головы;**
- 3) посмотреть вправо, влево;**
- 4) повороты головы с открытыми и закрытыми глазами.**

В домашнем досуге дошкольника значительное место занимают игры и занятия за столом. Для ребёнка они должны быть непродолжительны (7-10 мин) и заканчиваться активным отдыхом: дыхательными упражнениями, упражнениями для снятия мышечного напряжения.

Например, мышечную нагрузку хорошо снимают следующие упражнения:

- 1) стойка на одной ноге, с сохранением равновесия («Ласточка», «Цапля»);**
- 2) стойка у стены, прижавшись затылком головы, лопатками и пятками к стене;**
- 3) ходьба по комнате с мешочком на голове.**

Основной формой систематического обучения физическим упражнениям являются физкультурные занятия, которые в условиях семьи могут проводиться от 2 до 6 раз в неделю.

Если в семье несколько детей, то хорошо организовать коллективные занятия, поэтому родителям необходимо быть и организаторами, и участниками занятий.

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