

Физическое воспитание дошкольников в семье



Консультация для родителей

Физинструктор.ру

**Не каждый малыш станет чемпионом,
но каждый обязательно должен вырасти
крепким и здоровым.**

**Совместные занятия физическими
упражнениями родителей и детей являются
источником радости, обогащают и
оздоравливают семейную жизнь.**



**Очень важно не только приобщить детей
к физкультуре и спорту, но организовать
совместные занятия, принимая активное
личное участие в физическом развитии детей.**

Чем лучше вы научите ребенка радоваться движению и пребыванию на природе и чем меньше избалуете его комфортом, который порождает лишь бездеятельность и лень, тем лучше подготовите его к самостоятельной жизни.



Любое движение активизирует дыхание ребенка, увеличивает потребление кислорода.

Лучше всего отдавать предпочтение занятиям на свежем воздухе, в том числе и зимой, когда при выполнении упражнений усиливается снабжение крови кислородом и можно вдыхать чистый воздух.



Только дождь и ветер могут быть помехой для занятий на улице.

Если вы занимаетесь в помещении, его всегда следует хорошо проветривать, обязательно открывайте форточку или окно.

Следите за тем, чтобы дети не бегали и не прыгали на мостовой и бетоне: свод стопы у дошкольников только формируется и поэтому требует эластичной подкладки. Для занятия бегом хорошо подходят тропинки в парке или поле.



Одежда для занятий физкультурой не должна затруднять движений и обеспечивать как можно больший доступ воздуха к каждому покрову тела.

Специальная одежда требуется для занятий зимой.

Лучше надеть на ребенка два легких свитера, чем не пропускающий воздух комбинезон.

По возвращении с катания на санках или лыжах ребенка необходимо переодеть в сухую одежду, переобуть и согреть теплым питьем.

Активный интерес к физическим упражнениям пробуждают у детей разнообразные игрушки и предметы, которые имеются в доме. Детям нужно предоставить возможность что-нибудь катать, бросать, брать предметы различной величины, формы и цвета, безопасно лазать, взбираться по лестнице, качаться.



Подвижные игры и физические упражнения оказывают значительное влияние на нормальный рост и развитие детского организма, на развитие всех органов и тканей, способствуют развитию таких положительных качеств, как самостоятельность и самообладание, внимание и умение сосредоточиваться, находчивость и мужество и многие другие жизненно необходимые качества.