

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
муниципального образования город Краснодар «Центр развития ребенка –  
детский сад № 232»

## **КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

### **«Физкультура и спорт в семье»**

Подготовила:

Гавриш И.И.

2024г.

## **Физкультура и спорт в семье.**

Здоровье – это правильное питание, активный отдых на свежем воздухе, прогулки на природе, занятия спортом и многое другое. И эти составляющие важны не только для детей, но и для всей семьи.

Все родители хотят, чтобы их ребенок рос здоровым, сильным и крепким. И для этого в семье необходимо создавать условия для полноценной физической активности и развития двигательных навыков ребенка. Только хорошо развитые физически дети могут успешно адаптироваться в изменяющихся социальных условиях. Важно, чтобы родители понимали необходимость создания условий, стимулирующих и мотивирующих ребенка к двигательной деятельности, формировали ценностное отношение к здоровью. Умели обустроить пространство жизнедеятельности детей, обеспечить максимальные возможности физического развития, экспериментировали с простейшим спортивным инвентарем, физкультурным оборудованием.

Когда родители вместе с детьми совместно занимаются оздоровительной физкультурой, это помогает решить целый ряд проблем: приучить к дисциплинированности, улучшить физическое здоровье ребенка. Для этого не потребуется специальных тренажерных залов, поездок куда-либо. Нужно лишь немного свободного места, двадцать минут времени ежедневно и польза станет видна очень скоро.

Физические упражнения при регулярном выполнении способствуют активизации мозговой деятельности, что также будет плюсом. Такие проблемы, как сколиоз или плоскостопие также могут уйти при регулярных упражнениях.

Родителям, решившим заняться с детьми упражнениями, следует знать об основных правилах поведения.

Занятия утром разбудят тело, а вечерняя гимнастика снимет дневную усталость;

Не настаивать, но создать атмосферу, при которой ребенку самому будет интересно заниматься, а ведь дети так любят копировать поведение взрослых.

Следите за временем занятий, дети не сразу понимают, что переутомились, они очень активны. Норма – от 10 до 20 минут физкультуры.

Могут появляться упражнения, которые делать хочется и которые нет, но необходимо соблюдать баланс, чтобы не навредить организму.

Родителям следует со всем вниманием следить за интенсивностью занятий и нагрузкой у детей, а также за уровнем сложности упражнений, детям свойственна переоценка своих физических возможностей. Появление травм приведет к негативному отношению детей к гимнастике и спорту.

Совместные подвижные игры и физкультура помогут решить многие физические и психологические проблемы. Да и самим родителям такие занятия будут очень полезны, а малыши уже с детства привыкнут к

выполнению ежедневных несложных упражнений, а это и здоровье, и хорошая фигура, и ясные мысли в голове.

Здорового ребенка не нужно заставлять заниматься физкультурой – он сам нуждается в движении и охотно выполняет все новые и новые задания. Ни в коем случае не следует принуждать ребенка к выполнению того или иного движения или превращать занятие в скучный урок. Прекрасно, если вы ободрите ребенка похвалой, удивитесь тому, какой он крепкий, ловкий, сильный, сколько он уже умеет. Пробудить у ребенка интерес к занятиям поможет также демонстрация его умений перед остальными членами семьи или же его сверстниками. Так постепенно у ребенка развивается уверенность в своих силах и стремление упражняться дальше, осваивать новые, более сложные движения.

Формирование привычки здорового образа жизни – это воспитание комплекса разнообразных навыков, правил, умений и знаний, которые дети могут применять на практике. Сформированные с раннего детства навыки здорового образа жизни сохраняются и в дальнейшем.