



Роль семьи в физическом воспитании ребенка

Большое значение для правильного физического воспитания детей в семье имеет отношение родителей к вопросам здорового быта. Понятие «здоровый быт» включает в себя:

- разумный, твердо установленный режим
- чистоту самого ребенка и всего, что его окружает
- систематическое использование воздуха, солнца и воды для закаливания
- правильную организацию игры и физических упражнений.

Естественно, что быт семьи зависит от многих причин, поэтому его не всегда можно строго ограничивать определенными рамками. Однако родители должны стремиться к тому, чтобы ребенку 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 ребенка с первого месяца жизни необходимо лишь кормить и одевать, чтобы он не простудился. Ошибочность такой точки зрения несомненна. «Дерево чти, пока оно молодо, ребенка учи, пока он не вырос», — гласит пословица. Однако ее часто забывают.

Малыш редко бывает на свежем воздухе (простудится!), у него нет определенного режима — днем он спит, а вечерами долго засиживается у телевизора. В таких случаях родители, не обращая внимания на то, что ребенок бледен, малоподвижен, неловок, часто утешают себя тем, что он «смышлелый, все знает». Необходимо с первых месяцев сознательной жизни

ребенка установить ему строгий режим и стараться твердо выполнять его. Приучите его спать, есть, гулять и играть в определенное время.

Не менее важно привить ребенку правила личной гигиены: ежедневно умываться, мыть руки перед едой, вытирать ноги при входе в помещение и т. д. Если кто-либо из родителей садится за стол, не помыв рук, то бесполезно требовать от малыша, чтобы он их мыл.

Рост и развитие детей во многом зависит от того, насколько правильно составлено меню. Рациональное питание является одной из необходимых основ физического воспитания ребенка. .

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 — нелегкая задача. Родители должны знать основные правила закаливания и проводить его постепенно, с самого рождения.



Семья, в которой растет ребенок, во многом определяет его поведение и установки. Пример взрослых в этом вопросе чрезвычайно важен. Как вы относитесь к физической культуре, так и будет относиться к ней и ваш ребенок.

Будьте здоровы!

Воспитатель группы раннего возраста «Солнышко» Порубова Эльвира Геннадьевна

Источник: <https://nsportal.ru/detskiy-sad/materialy-dlya-roditeley/2017/02/18/konsultatsiya-dlya-roditeley-rol-semi-v-fizicheskom>