**Консультация: Физическое воспитание в семье.**

Все понимают роль спорта, но сами взрослые, порой, почему-то остаются в стороне. Одному не хватает терпения, другому – времени, третьему – организованности. Особенно это важно для родителей. Семья во многом определяет отношение детей к физическим упражнениям, их интерес к спорту, активность и инициативу. Дети особенно восприимчивы к убеждениям, положительному поведению отца, матери, укладу жизни семьи. Поэтому желательно родителей вовлекать в активный педагогиче­ский процесс, чтобы полученные ими знания воплощались в конкретной работе по воспитанию детей. Движение - основное проявление жизни и в то же время средство гармоничного развития личности. В младенческом возрасте уровень развития двигательных рефлексов является показателем общего состояния здоровья и развития; по активности движений ребенка судят о развитии других сторон личности - в частности, психики. А поскольку движения развиваются и совершенствуются в соответствии с условиями окружающей среды, то степень двигательного развития ребенка в значительной мере зависит от родителей. Все родители хотят, чтобы их ребенок рос здоровым, сильным и крепким, однако часто забывают о том, что хорошие физические данные обусловлены в первую очередь двигательной активностью ребенка, что помимо движения определенного роста и веса он должен быть ловким, подвижным и выносливым.

В последнее время много внимания уделяется вопросам воспитания детей в семье: книги, статьи в газетах и журналах, лектории, кино, радио и телевидение дают родителям советы, приказывают, информируют и предостерегают, как сделать воспитание ребенка более радостным с помощью движений. Доказано, что подвижные игры и физические упражнения оказывают значительное влияние на нормальный рост и развитие ребенка, на развитие всех органов и тканей, а если эти занятия проводятся на свежем воздухе – то и закаливают организм. Правильно проводимые физические упражнения способствуют развитию таких положительных качеств, как самостоятельность и самообладание, внимание и умение сосредоточиваться, находчивость и мужество, выносливость и др. Для здоровья ребенка очень важно, когда он научится определенным двигательным действиям, как будет их выполнять и сможет ли он правильно использовать их в игре или в повседневной жизни. Своевременное развитие основных двигательных навыков почти так же важно, как и своевременное интеллектуальное развитие ребенка – например, развитие речи.

Личный пример родителей очень важен. Если большую часть времени они проводят перед телевизором лежа на диване, то активный образ жизни едва ли заинтересует детей. Скорее всего, они усвоят именно «теле-диванную» модель досуга. Другое дело, модель спортивная, когда дети и родители вместе занимаются спортом. Дети с самого раннего возраста не на словах, а на деле осознают, что быть активным  - это полезно для здоровья. Они открывают для себя, что совместные занятия спортом - это еще и весело. Куда веселее, чем спортивная секция из-под палки. Кроме того, активный семейный досуг укрепляет отношения между родителями, помогает им снять стресс и выплеснуть негативные эмоции. И наконец, тоже получить радость от движения и спортивных забав.

Именно в детском возрасте закладываются основы будущего здоровья взрослого человека и, что самое важное, основы не только биологические, но и психологические. Только приучив ребенка постоянно заботиться о своем здоровье, привив ему полезную привычку регулярно выполнять физические упражнения, выработав у него чувство дискомфорта, возникающее из-за отсутствия должной физической активности, можно рассчитывать, что в будущем он останется верен воспитанной в детстве потребности к движениям, ставшей также привычной, как умывание по утрам. Упущенное, в детстве трудно, а порой и невозможно восполнить в более зрелом возрасте.

Однако закладкой фундамента будущего здоровья не исчерпывается значение физкультурных занятий с ребенком в раннем возрасте. Огромна роль физической активности в воспитании навыков и умений, обеспечении высокой работоспособности, необходимых ребенку уже в первом десятилетии жизни. Детский сад и школа не могут без помощи семьи решить задачи физкультурного воспитания детей дошкольного и школьного возраста.

Совместная деятельность родителей и детей в процессе физического воспитания - важный фактор сплочения семьи, укрепления нравственного климата, создания добрых традиций, общих интересов.

На семью возлагается наибольшая ответственность за воспитание здоровых, выносливых, физически развитых и активных детей.

Задачи физического воспитания детей в семье:

* Сохранение и укрепление здоровья;
* Повышение работоспособности. Важным условием высокой работоспособности организма является его тренированность;
* Закаливание организма, повышение его адаптационных возможностей к различным температурным условиям;
* Всестороннее физическое развитие. Оно является критерием качества и эффективности всей системы физического воспитания детей;
* Развитие у детей двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости) за счет систематического выполнения специальных комплексов упражнений;
* Вооружение детей теоретическими сведениями по вопросам физической культуры и спорта (содержание и методика занятий отдельными видами физических упражнений, гигиена сна, питания, закаливания и др.);
* Воспитание у детей устойчивого интереса, потребности к систематическим занятиям;
* Формирование у детей среднего и старшего возраста навыков организации и проведения занятий в семье с младшими детьми (проведение утренней гигиенической гимнастики, физкультуры, подвижных игр, обучение плаванию и др.);
* Устранение недостатков физического развития (нарушение осанки, плоскостопие и др.)