**КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

**«Физическое воспитание ребенка в семье»**

***Подготовил учитель   
физической культуры Садомовская Д.В.***

Огромное значение для правильного **физического воспитания** детей в семье имеет отношение **родителей** к вопросам здорового быта. Понятие «*здоровый быт»* включает в себя разумный, твёрдо установленный режим, чистоту самого ребёнка и всего, что его окружает систематическое использование воздуха, солнца и воды для закаливания, правильную организацию игры и **физических упражнений**. Конечно, быт семьи зависит от многих причин, поэтому его не всегда можно строго ограничивать определёнными рамками. Однако **родители** должны стремиться к тому, чтобы ребёнку 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 ребёнка с первого месяца жизни необходимо лишь кормить и одевать, чтобы он не простудился. Что же касается **физического воспитания**, то оно откладывается на то время, когда он подрастёт.  
 Необходимо своевременно начинать и проводить **физическое воспитание**. В просторных квартирах из-за большого количества мебели тесно, кроме того, они редко проветриваются. Лишь у единичных семей есть детский спортивный уголок. О **физическом воспитании** в таких семьях родители просто не думают. Малыш редко бывает на свежем воздухе, у него нет определённого режима – днём он спит, а вечером долго засиживается у телевизора. В таких случаях **родители**, не обращая внимания на то, что ребёнок бледен, малоподвижен, неловок, часто утешают себя тем, что он «смышлёный, всё знает». Не забывайте, прежде всего от вас зависит, какими вырастут ваши дети. Необходимо с первых месяцев сознательной жизни ребёнка установить ему строгий режим и стараться твёрдо выполнять его. Приучите его спать, гулять и играть в определённое время. Роль семьи не ограничивается только организацией правильного режима дня. Не менее важно привить ребёнку правила личной гигиены: ежедневно умываться, мыть руки перед едой, вытирать ноги при входе в помещение и т. д. для того, чтобы дети следовали вашим советам, необходимо быть личным примером для них. Если кто – либо из **родителей** садится за стол, не помыв рук, то бесполезно требовать от малыша, чтобы он их мыл.  
 Также важно для гармоничного роста и развития ребенка составление правильного меню. Обращайте ваше внимание на то, что ел ваш ребенок в саду и не повторяйте этих блюд дома. Ведь еда должна быть разнообразной и полноценной.  
 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 – нелёгкая задача**. Родители** должны знать основные правила закаливания и проводить его постепенно, с самого рождения.  
 Однако, прежде чем приступить к закаливанию, необходимо преодолеть страхи, не редко бытующие в семьях, перед сквозняками или струёй прохладной воды. Надо ежедневно находить время для проведения закаливающих процедур, гимнастики, массажа и игр.  
Особенно велика роль примера при воспитании детей. То, как вы общаетесь в семье, с родителями, друзьями безусловно откладывает свой отпечаток на взрослую жизнь ребенка. Если вам это можно, значит и ребенку это тоже можно. Поэтому не говорите и делайте тех поступков, которые не хотели бы видеть у своих детей.  
 Подавайте пример своим положительным отношением к здоровому образу жизни. Это прогулки на свежем воздухе, занятия спортом, активный отдых.  
 **С чего же начинается физическое воспитание?**  
 Прежде всего, выпишите на отдельный лист режим, и рекомендуемый комплекс физических упражнений согласно возрасту вашего ребёнка. Если у вашего сына или дочери имеются какие–либо отклонения от нормы в состоянии здоровья (рахит, диатез и др., то перед началом физических упражнений необходимо посоветоваться с врачом детской поликлиники.  
Все **родители** хотят видеть своих детей счастливыми. Основа счастья – это здоровье. Надо укреплять его ежедневно, начиная с раннего детского возраста. Только правильное **физическое воспитание** будет залогом того, что ваш ребёнок вырастет здоровым и крепким человеком.



**Общие правила закаливания:**

- одевать ребенка по погоде, в особо холодные дни – чуть теплее себя;

- укладывать малыша спать в хорошо проветренной комнате;

- ночная температура в помещении для сна должна быть на два-три градуса ниже, чем дневная;

- после сна ополаскивать лицо и кисти прохладной водой;

- ежедневно гулять с ребенком на улице;

- в помещении ребенок должен находиться в легкой одежде;

- начинать закаливающие процедуры необходимо, когда ребенок полностью здоров.