

Физическое воспитание детей в семье

Физическое воспитание это комплекс разнообразных средств, способствующих гармоничному развитию человека. В отношении детей дошкольного возраста физическое воспитание предусматривает решение трех взаимосвязанных и дополняющих друг друга задач – воспитательных, образовательных и оздоровительных. Физическое воспитание способствует умственному развитию, нравственному, эстетическому, трудовому воспитанию дошкольников.

Оно направлено на формирование двигательных умений и навыков, развитие физических качеств – **силы, быстроты, выносливости, а также координационных способностей и умения сохранять равновесие.** Систематические физкультурные занятия положительно влияют на процессы роста и развития организма, повышают функциональные возможности его ведущих систем, что способствует их совершенствованию. В конечном итоге, физическое воспитание является надежным средством увеличения биологических резервов организма ребенка.

Специалисты считают, что с приходом ребенка в школу, когда наступает резкое уменьшение их двигательной активности, сразу же проявляются серьезные отклонения в физическом развитии детей: отмечаются нарушения осанки, слабость опорно-двигательного аппарата, ожирение и т.п.

Изменения в физическом развитии, можно предупредить. Организуйте домашнюю часть дня так, чтобы она буквально была «пронизана» физкультурой: утренняя гимнастика, подвижные игры, общие семейные увлечения, связанные с различными физическими нагрузками.

- ❖ Создайте условия для реализации потребности ребенка в движении.
- ❖ Поддерживайте у детей потребность в ежедневной двигательной активности в течение дня.
- ❖ Используйте элементы ЛФК с учетом особенностей состояния здоровья ребенка (дыхательная гимнастика, упражнения для полных детей, гимнастика для профилактики близорукости и дальновзоркости, гимнастика для ЧДБ, упражнения для профилактики и коррекции нарушения осанки и плоскостопия).

- ❖ Используйте подвижные игры с учетом состояния здоровья детей и особенностей поведения детей.
- ❖ Развивайте двигательные качества и способности детей (ловкость, выносливость и др.).
- ❖ Воспитывайте привычку к систематическому выполнению утренней гимнастики, прогулкам в любую погоду (в соответствии с погодными условиями северного региона).

Пусть ваш малыш растет здоровым и счастливым!

