



«Физическое воспитание в семье залог дружбы и здоровья»

Воспитатель старшей группы

МАДОУ д/с№14 станицы
Гривенской

Короткая Снежана Сергеевна

Физическое воспитание детей — важнейшая из задач, стоящих перед родителями. Чем нужно руководствоваться при организации и проведении занятий, как правильно прививать детям любовь к спорту и активному образу жизни.

Цель физического воспитания детей дошкольного и школьного возраста — это возвращение физически здорового и всесторонне развитого ребенка, обладающего всеми необходимыми навыками согласно анатомо-физиологическим и психическим особенностям возраста.

Приучать ребенка к спорту нужно с детства, родители должны показывать своим детям пример активной, интересной и подвижной жизни.

Движение - основное проявление жизни и в то же время средство гармоничного развития личности.

Формы физического воспитания в семье:

- **Пешие прогулки и походы.** Пешеходные прогулки, более длительные походы являются одной из форм активного отдыха, рационального использования свободного времени для укрепления здоровья.
- **Плавание.** Влияние плавания на организм человека благотворно и разнообразно. Во время плавания активизируется обмен веществ, деятельность всей нервной системы, упражняются многие группы мышц, суставы и связки.
- **Катание на коньках.** Катание на коньках стимулирует двигательную активность детей, улучшает состояние их здоровья и общую физическую закалку.
- **Езда на велосипеде.** Езда на велосипеде оказывает сильное воздействие на сердечнососудистую, дыхательную системы, способствует укреплению мышц, особенно ног, стопы.
- **Бег** - одно из важных для здоровья движений, позволяющих хорошо регулировать нагрузку, укрепляющих сердечнососудистую и дыхательную системы, различные группы мышц, суставы и связки.
- **Спортивные тренажеры** . Способствует развитию всего опорно-двигательного аппарата, совместно с родителями стимулирует на отличное настроение и ЗОЖ.

Чтобы физическое развитие ребенка не стало для взрослых и детей сложным и непонятным занятием, необходимо руководствоваться важными принципами обучения:

Активность и сознательность;

Наглядность;

Индивидуализация и доступность;

Систематичность;

Динамичность.

Чем более крепким здоровьем и хорошими физическими данными мы вооружим наших детей, тем лучше они потом приспособятся к новым социальным условиям. Забота о формировании двигательных навыков ребенка, о достижении необходимого уровня ловкости, быстроты, силы и других качеств являются первоочередной задачей родителей.

Родителям необходимо помнить о том, что нагрузки для малыша должны быть регулярными и увеличиваться постепенно, по мере физического развития ребёнка, а предложенные движения не должны быть сложными не только в плане нагрузки, но и в плане выполнения. Только в таком случае движение будет приносить малышу радость и удовольствие.

Совместные спортивные игры детей и родителей дома и на игровой спортивной площадке



Езда на велосипеде с родителями



Солнце, воздух и вода наши верные друзья к ЗОЖ

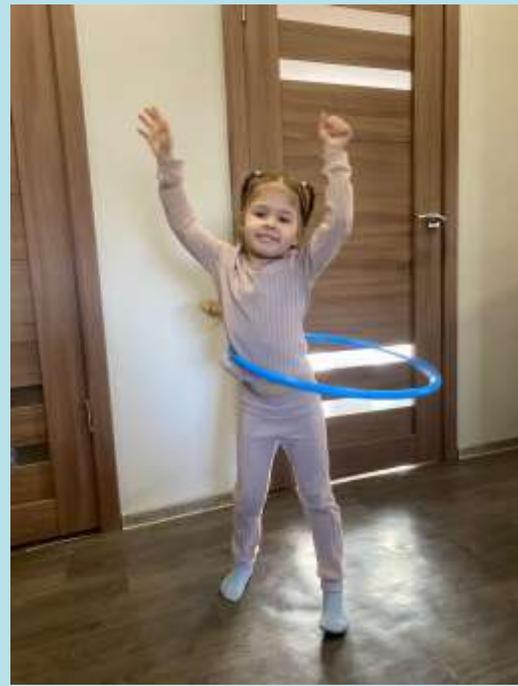


Тренажеры, ролики, горки, канаты, футбол



Физическое воспитание в семье залог дружбы и здоровья











Движение это
жизнь!

Спасибо за
внимание!