***Роль семьи в физическом воспитании дошкольника.***

*Физическое воспитание-это вид воспитания, специфическим содержанием*

*которого является обучение движениям.*

*Воспитание физических качеств, овладение специфическими физкультурными*

*знаниями и формирования осознанной потребности физкультурных занятий*

*. Физическое воспитание- составная часть интеллектуального, нравственного и*

*эстетического воспитания ребенка.*

*Роль семьи в физическом воспитании дошкольника трудно переоценить,*

*ведь семья, как первый институт социализации, имеет решающее влияние на развитие*

*основных черт личности ребенка, на формирование у него*

*нравственно-положительного потенциала.*

*В физическом воспитании детей дошкольного возраста используются:*

***Физические упражнения****- бег, ходьба, упражнения в равновесии, метании, лазание,*

*обязательно подвижные игры;*

***гигиенические факторы*** *-режим дня, питание, сон, естественные силы природы-*

*солнце, воздух и вода.*

*Так же не забываем про* ***закаливающие процедуры****.*

*Основной принцип которого должны придерживаться родители , занимаясь*

*физическими упражнениями с малышами, - изображать все в виде игры.*

*Веселый тон, шутка, смех, активное участие взрослого всегда увлекает ребенка.*

*Задания и объяснения должны быть ясными и четкими, а так же,*

*необходимо показывать все движения. Упражнения должны быть интересные,*

*в них следует использовать запоминающиеся образные сравнения («птичка»,*

*«кошка», «самолет»и т.д.) количество повторений от 3 до 10.*

*После наиболее трудных упражнений следует давать отдых 30-60 секунд.*

*Обязательно играйте с детьми дома в мяч. Мяч, пожалуй, стоит отнести*

*к самым универсальным и многогранным игрушкам. Многие почему-то отдают ему*

*только спортивную роль. Однако это игрушка не только развивает ловкость,*

*координацию движений ребенка, но и учит мыслить , развивает наблюдательность,*

*является средством общения между людьми. Примеры игр: «съедобное- не съедобное,*

*«5 названий»,(отбивание мяча), «Солнышко»( подбрасывание и ловля),*

*отбивание мяча о стенку и ловля его, и многое другое, так же*

*не забываем про элементы футбола и баскетбола.*

*Совместные занятия, общие спортивные интересы дают родителям возможность*

*лучше узнать ребенка, создают и укрепляют в семье обстановку взаимного внимания*

*столь необходимую для решения любых воспитательных задач.*

*Каждый третий сейчас пропагандирует любовь к спорту, каждый*

*второй имеет абонемент фитнес клуба, великолепный спорт-look,*

*а главное настрой и желание делать себя лучше!*

*Поделитесь этим со своими детьми!*