

Консультация для родителей «Физическое воспитание детей в семье»

Подготовила: инструктор по физической культуре Демина Оксана Николаевна

Приучать ребенка к здоровому образу жизни нужно с раннего детства. Уважаемые родители, показывайте своим детям пример активной, интересной и подвижной жизни. Движение – залог крепкого здоровья и средство гармоничного развития личности.

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. Результаты последних исследований подтверждают, что в современном обществе необходимо будет уделять гораздо больше внимания физическому развитию человека, поскольку становится все меньше стимулов для естественного движения. Люди живут в экономно построенных квартирах, темп современной жизни вынуждает их часто пользоваться городским транспортом, получать информацию с помощью развитых средств (компьютеры, интернет, телевидение) - все это требует крепкого здоровья. Учеба и сидячая работа обуславливают необходимость двигательной компенсации - с помощью занятий физкультурой и спортом, игр, активного отдыха. В связи с этим наше подрастающее поколение обязано научиться своевременно и полностью использовать благотворное воздействие физических упражнений - как жизненную необходимость в противовес «болезням цивилизации».

Нам не остановить стремительный темп жизни; всевозрастающие требования к глубине и качеству знаний и опыта каждого человека, уменьшение движений и связанное с этим нарушение естественного образа жизни будет закономерно сказываться на здоровье наших детей. Чем более крепким здоровьем и хорошими физическими данными мы вооружим наших детей в младенчестве, тем лучше они потом приспособятся к новым социальным условиям, к школе. Забота о формировании двигательных навыков ребенка, о достижении необходимого уровня ловкости, быстроты, силы и других качеств являются первоочередной задачей матери и отца еще до поступления ребенка в школу.

Уважаемые родители, призываем Вас к активному образу жизни. Чаще гуляйте со своим ребенком в лесу, в парке, играйте с ним в подвижные игры, посещайте спортивные соревнования, знакомьте ребенка с различными видами спорта, участвуйте в совместных спортивных мероприятиях, которые проходят в детском саду и на площадках города.
