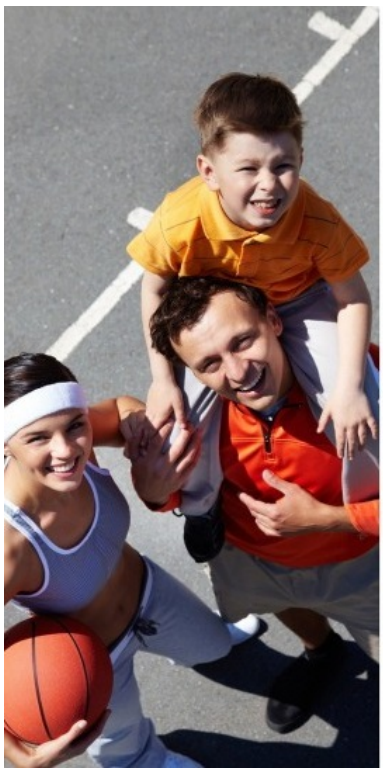
Консультация
"Роль физкультуры и спорта в жизни семьи"







Воспитание ребенка — это ответственный процесс. Родителям необходимо обеспечивать детей материально, заботиться о духовном, эмоциональном и физическом здоровье. Последним, к сожалению, родители чаще всего пренебрегают. Ученые считают, что главной болезнью 21 века является малоподвижность. Это связано с развитием технического прогресса. Дети предпочитают проводить свободное время, сидя за компьютером. А это чревато проблемами со здоровьем: увеличением риска сердечных заболеваний, лишним весом, искривлением позвоночника и сбоем в процессе обмена веществ. Чтобы избежать проблем со здоровьем, ученые рекомендуют прививать физическое воспитание с раннего детства.

Что такое физическое воспитание ребенка?

Физическое воспитание — это процесс, направленный на развитие опорно-двигательного аппарата и укрепление здоровья. Правильно организованная физическая подготовка способствует становлению личностных качеств: настойчивости, самостоятельности, целеустремленности и упорству. Спорт — это часть здорового образа жизни. Первые годы жизни ребенка до вступления в школу считаются важным периодом в формировании личности и организма. В этом промежутке детский организм быстро растет. За первый год рост увеличивается на 50%. Подвижный отпрыск свидетельствует о нормализации развития. Будучи активным, малыш укрепляет свою сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы. Школьный возраст наиболее благоприятный для обучения двигательным умениям и навыкам. Старший школьный

возраст считается сенситивным в отношении всех физических качеств человека. Сюда относится быстрота, сила, ловкость, гибкость и выносливость. Именно в этом возрасте наилучшим образом происходит физическая и умственная работа.

С чего начинается физическое воспитание ребенка.

Физическое воспитание ребенка начинается с семьи. Родителям рекомендуется изучать стадии физического развития ребенка. Следует учитывать его возрастные и индивидуальные особенности. Исходя из них, необходимо подбирать упражнения. Главное, чтобы ребенок чувствовал себя комфортно и в безопасности.

Режим дня

Режим дня необходим для благотворной работы нервной системы. Компоненты распорядка дня — это правильное чередование различных видов деятельности, организация сна, питания и отдыха. Несоответствие укладу приводит к усталости, невнимательности и снижению работоспособности. Детям младшего школьного возраста рекомендуется обеспечить дневной сон.

Закаливание

Комплекс оздоровительных процедур направленных на сопротивляемость организма неблагоприятным факторам окружающей среды. Закаливание может проводиться с помощью свежего воздуха, обливания, обтирания и душа. Эффективность процедур становиться заметной при регулярности и постепенности выполнения.

Спортивные комплексы для дома

Интерес к физкультуре зависит от родителей. Хороший способ обеспечить ребенку «контакт» с физическими упражнениями — это организовать спортивный комплекс дома. В нем необходимо расположить спортивный инвентарь: мяч, скакалку, обруч, палки диаметром 2,5 см разной длины, коврик для растяжки, гимнастический мяч, небольшие гантели. Ребенку следует упражняться под присмотром взрослых.

Совместные занятия спортом родителей и детей

Учеными доказано, что совместные занятия спортом родителей и детей укрепляют взаимоотношения. Общие тренировки побуждают взрослых взяться за себя. Таким образом, семья служит примером для детей. Есть множество способов заниматься физкультурой — ходить в походы, организовывать эстафеты, делать совместную зарядку.

Туризм

Этот вид спорта прост в организации и доступен для людей любого возраста. Перед походом в лес или на озеро, необходимо учитывать возраст, особенности характера и физическую подготовку ребенка. Рекомендуется согласовать маршрут похода с тренером и врачом. Туризм полезен тем, что укрепляет здоровье, помогает развивать навыки ориентировки на местности и развивает настойчивость и коллективизм.

Советы родителям

Рекомендуется заниматься с детьми с раннего детства. Следует уделять от 10 минут на упражнения ежедневно. Немаловажным фактором является свежий воздух. Дети должны выходить на улицу каждый день независимо от погоды. Составляя занятия,

необходимо принимать во внимание возраст и особенности организма ребенка. Малыш может опережать или отставать в двигательном развитии. Специалисты рекомендуют подбирать упражнения с правильным эмоциональным зарядом. Это положительно влияет на этическое, эстетическое и эмоциональное воспитание.

Вывод

Родителям следует помнить о том, что они являются примером для своего ребенка. Для того чтобы малыш рос здоровым и сильным, необходимо приучать его к спорту. Физические упражнения помогают детям познавать мир, улучшают психические процессы и развивают в нем самостоятельность. Совместные тренировки родителей и детей создают крепкие и доверительные отношения**.**