
**КГКП «Ясли-сад «Балапан» отдела образования города
Лисаковска» УОАКО**

Консультация для родителей:

«Активизация физического воспитания в семье»

Подготовила: Истомина М.С.

Январь, 2026 год

Роль семьи бесспорна и в физическом развитии детей, т.к. именно в семье закладываются физические качества людей, основы их здоровья. Доказано, что подвижные игры и физические упражнения оказывают значительное влияние на нормальный рост и развитие ребенка, на развитие всех органов и тканей, а если эти занятия проводятся на свежем воздухе-то и закаляют организм. Правильно проводимые физические упражнения способствуют развитию таких положительных качеств, как самостоятельность и самообладание, внимание и умение сосредоточиваться, находчивость и мужество, выносливость и др. При этом, совместные занятия физическими упражнениями родителей с ребенком являются источником радости обогащения и оздоровления семейной жизни.

Семья - это коллектив, члены которого связаны определенными обязанностями. Будучи членом семейного коллектива, ребенок также вступает в систему существующих отношений, благодаря которым он постигает нормы общественного поведения. Семью укрепляют общие дела и заботы, будни, наполненные полезным содержанием, совместный досуг и отдых, поэтому организация совместного досуга является важным средством не только воспитания ребенка, но и как средство укрепления здоровья семьи.

Поэтому главные составляющие успеха физического воспитания в семье - личный пример родителей, здоровый образ жизни, совместные физкультурные занятия, совместные прогулки на лыжах, катание на коньках, санках, различные игры. Родители показывают, объясняют, как нужно выполнять упражнение, оказывают помощь и облегчают освоение знаний, двигательных умений и навыков, наблюдают за самочувствием детей.

Цель физического воспитания детей в семье - последовательное физическое совершенствование с тем, чтобы они выросли подготовленными к жизни. Это значит, что необходимо добиваться, чтобы дети обладали хорошим здоровьем, не имели отклонений от нормального, соответствующего возрасту уровня физического развития.

Для нормального развития и укрепления здоровья необходимо создать оптимальные условия: режим, который отвечал бы требованиям гигиены, воспитательная работа по развитию движений.

В первую очередь, задача родителей заключается в том, чтобы в соответствии с правилами гигиены постоянно обеспечивать благоприятные условия для роста и развития неокрепшего еще организма ребенка. Родители должны стремиться к тому, чтобы создать наиболее благоприятные гигиенические условия, использовать естественные факторы природы (солнце, воздух, вода). Необходимо обращать внимание на чистоту мест, где отдыхают, занимаются, спят дети. В комнате, где находится ребенок должно быть чисто, светло, комнату обязательно надо проветривать. При этом всегда следует всегда помнить, что личный пример один из сильнейших способов воспитания.

Родители должны иметь представление о комплексах утренней гимнастики, необходимым дополнением к занятиям по физкультуре в домашнем быту являются упражнения и подвижные игры

Ежедневные упражнения улучшают состояние здоровья, физическое развитие. При этом, в организме вырабатывается способность адаптироваться к разнообразным требованиям меняющейся обстановки, поэтому необходимо тренировать у ребенка не какие-то определенные способности, а упражнять различные группы мышц и соответствующие им нервные центры.

Виды физических упражнений разнообразны. При этом следует создавать эмоциональное настроение у детей, оно способствует улучшению самочувствия, помогает побороть страх, неуверенность в себе. Так, если ребенок боится перейти канавку по проложенной доске, мама подбадривает его, улыбается, протягивает ему руку помощи и ребенок решительно делает шаг.

Однако нельзя допускать, чтобы дети переутомлялись. Правильная физическая подготовка обеспечит своевременное овладение двигательными умениями, навыками необходимыми для повседневной практической деятельности, будет способствовать развитию у детей ловкости, быстроты, силы, гибкости. Решение задач физического воспитания сочетается с формированием личности ребенка в целом, с его умственным развитием, нравственным, эстетическим и трудовым воспитанием.

Родителям следует использовать склонности детей к самым различным видам движений. Устойчивый преимущественный интерес к избираемому, любимому виду спорта формируется путем знакомства с физическими упражнениями, близкими по технике и условиям применения к различным видам спорта: футбола, гимнастике, баскетбола, все это закладывается в раннем возрасте. Дети должны убедиться в том, что их интерес к спорту поддерживается, что родители вникают во все мелочи их занятий.

Физическое воспитание в семье требует от родителей определенных знаний, опыта, терпения и непосредственного участия. Формы организации физического воспитания в семье включают в себя воспитательно-образовательный комплекс разнообразной двигательной деятельности. К формам организации физического воспитания в семье относятся:

- физкультурно-оздоровительные мероприятия (утренняя гимнастика, физкультминутка во время занятий рисованием, лепкой, чтением и т.п., закаливающие процедуры в сочетании с физическими упражнениями);
- прогулки,
- подвижные игры, самостоятельные занятия детей различными видами физических упражнений;
- специально организованные занятия физической культурой.

Основной формой систематического обучения физическим упражнениям является организованная деятельность по физическому воспитанию, которая в условиях семьи могут проводиться от 2 до 6 раз в неделю. Если в семье несколько детей, то хорошо организовать коллективные занятия, поэтому родителям необходимо быть и организаторами, и участниками занятий.

Возможность включать в распорядок дня совместные занятия одного из родителей с ребенком существует почти всегда. Рекомендую папам это ответственное занятие взять на себя. Необходимо уделить ребенку ежедневно

хотя бы несколько минут. Постарайтесь определить оптимальное время дня для занятий в режиме вашей семьи и затем придерживайтесь его. Прежде всего, следует соблюдать принцип систематичности, чтобы ребенок постепенно привыкал к занятиям, чтобы они стали для него ежедневной потребностью.

Таким образом, семья, во многом определяет отношение детей к физическим упражнениям, их интерес к спорту, активность и инициативу. Этому способствуют близкое эмоциональное общение детей и взрослых в разных ситуациях, естественно возникающая их совместная деятельность.
