**Значение физического воспитания дошкольника в семье.**

Перед родителями дошколятвсегда возникают важные вопросы: как вырастить здорового ребенка? Какие средства можно использовать для его полноценного развития? Между тем, давно доказано, что удовлетворение потребности детей дошкольного возраста в активных движениях и упражнениях лучшим образом влияет на их правильное физическоеразвитие, способствует укреплению здоровья, формированию важных качеств личности: самостоятельности, смелости, выносливости.

При этом наиболее действенный результат получится, если физическаякультура в семье станет образом всей жизни.

Сегодня, в век компьютерных технологий, проблем с экологией, вопросы здоровья волнуют многих людей. Для их решения предлагаются различные средства: рациональный режим дня, здоровое питание, закаливающие процедуры, спортивные занятия, физические упражнения. Все они считаются главными факторами, обеспечивающими полноценное физическое развитие человека любого возраста и, в первую очередь, ребенка.

Чтобы правильно организовать физическое воспитание малыша, необходимо создать благоприятную среду, к которой, главным образом, относят образ жизни всей семьи.

Такие факторы, как здоровый образ жизни, пример взрослых, спортивные занятия помогают организовать физическое воспитание в семье. Однако взрослым, ведущим активную деятельность и приучающих к этому детей, нужно помнить: гораздо важнее с рождения воспитать привычку жить в активном режиме, чем вынуждать малыша в дошкольном возрасте насильно заниматься физкультурой, закаливанием, спортом.

Существуют правила, которые помогут при формировании определенных навыков, затем становящихся нормой жизни:

Папа занимается с дочкой физическими упражнениями

Полезно выработать и постоянно выполнять установленный режим дня.

Побуждать ребятишек к активным играм в любое время года.

Каждый день быть готовым вместе выполнять физические упражнения.

Совместно интересоваться спортивными состязаниями, обсуждать спортивные достижения спортсменов.

Взрослым самим выражать позитив при выполнении упражнений и подчеркивать положительные эмоции дошкольника.

Собственным примером показывать пользу образа жизни без вредных привычек.

Правильно организованное физическое воспитание детей помогает укреплять здоровье, формировать в дошкольном возрасте двигательные умения и навыки; способствует развитию качества движений: меткости, быстроты, силы, ловкости. Что можно использовать для организации физкультурных занятий дома? Сейчас несложно подобрать доступные средства. Современная литература, детские сайты дают подробное описание оснащения и проведения:

утренней гимнастики;

подвижных игр;

физкультурных упражнений;

спортивных занятий;

прогулок на свежем воздухе;

экскурсий и турпоходов.

Хорошей возможностью приобщения к физической культуре детей **д**ошкольного возраста становятся занятия спортом. Хотя некоторые считают, что крохе спортом заниматься рано, тем не менее, в дошкольном возрасте двигательная потребность слишком высока. Современные родители загружают ребятишек интеллектуальными занятиями, не оставляя времени на занятия активными движениями. Спортивные секции и группы здоровья могут помочь в этом вопросе, обеспечив двигательную активность дошколятам, решая задачи укрепления здоровья, закаливания, дисциплины, научат ребят быть смелыми, сильными.

Спортивные секции не всегда могут быть доступны семье, например, из-за занятости взрослых, дальности расстояния от ближайшей группы, каких-либо других причин. При желании родителей это не может быть помехой для организации дома спортивных занятий с дошколятами. С этой целью можно устраивать:

-Дети с родителями играют в волейбол.

-Командные семейные игры, особенно в семьях с несколькими детьми. Играть в волейбол, футбол, хоккей всей семьей нравится малышам, помогает развивать у них координированные движения, стремление к успеху.

-Отлично подойдут для этой же цели утренние или вечерние пробежки всей семьей по аллеям парка.

-Великолепным видом спорта могут стать семейные лыжные прогулки, которые доступны малышам уже с раннего возраста. Специалисты рекомендуют подбирать длину лыж с превышением роста ребенка на 7 см, а палки чуть ниже плеча. Также нужно подготовить одежду, которая не будет мешать движениям. Соблюдение простых правил приобщит малыша к лыжному спорту, доставляя ему удовольствие.

-Купание в открытых водоемах летом. В это время с детками можно организовать, предложить хождение босиком по песку или гладким камешкам, что служит закаливающим средством.

-Для спортивных занятий предлагается катание на коньках зимой и велосипедах летом. Они помогают укрепить деятельность дыхательной и сердечно-сосудистой системы, улучшают физическое состояние крохи.

-Хорошим средством физического развития могут стать турпоходы в близлежащий парк или лес, причем на любом возрастном этапе дошкольника. С малышами раннего возраста это прогулки на недалекое расстояние с привалом после каждых 10 минут ходьбы. Для средних дошколят турпоход планируется с таким расчетом, чтобы ходьба не превышала 40 минут, а для старшего дошкольного возраста 45 минут. Такие спортивные мероприятия важны не только в физическом, но и в эмоциональном плане, так как вызывают положительный настрой у детей. Во время турпоходов можно устраивать подвижные игры с мячом, физкультурные упражнения на лазание, метание, преодоление препятствий с обязательным награждением победителя. В дальнейшем приобретенные навыки помогут дошкольник**у** при школьном обучении.

Чтобы придать игровую форму всем домашним занятиям, что немаловажно в дошкольном возрасте, необходимо приобрести различное оборудование. На этом настаивают все специалисты. Не надо покупать дорогостоящий, сложный инвентарь, замысловатую шведскую стенку. Это могут быть простейшие предметы, которые соответствуют возрасту и комплекции дошколенка:

разного вида мячи *(пластмассовые, резиновые, матерчатые)*;

обручи различного размера и материала *(пластмассовые, металлические)*;

разноцветные флажки;

небольшие гантели;

лесенки;

разного размера скамейки.

Здоровый образ жизни семьи, совместные занятия физкультурой и спортом, рациональное питание помогут вырастить здорового ребенка. Учитывая, что по статистике лишь чуть более 4% здоровых дошколят готовы к школьному обучению, родителям стоитзадуматься, как не упустить драгоценное время для физического развития своего ребенка.

