

## Рекомендации родителям:

## «Физическое воспитание детей в семье».

Это достаточно серьёзная проблема в воспитании современного поколения. Нас окружают компьютеры, многочисленные виртуальные игры, машины, одним словом предметы, которые занимают практически все наше свободное время и как следствие мы ведем мало подвижный образ жизни. Большинству из современного поколения гораздо интереснее играть в виртуальные игры, чем в реальности в хоккей, баскетбол, футбол или другие подвижные игры. Гиподинамия, другими словами малоподвижность, стала в один ряд с другими опасными болезнями двадцать первого века. В связи с вышеизложенным, важно, чтобы как можно больше людей занималось физической культурой. И это никак не связано с возрастом. Подростающему поколению лучше начинать заниматься спортом с раннего детства. В современном мире это становится необходимостью.

Родители своим наглядным примером могут показать подрастающему поколению как важно вести активную, спортивную, одним словом подвижную жизнь. Движение крайне важно для гармоничного развития личности. Уровень развития двигательных рефлексов является в младенческом возрасте показателем общего состояния здоровья и развития. Развитие других сторон личности, например, психики, взаимосвязано с активностью движений ребенка. Уровень двигательного развития ребенка в какой-то мере зависит от родителей. Вполне естественно, что родители хотят, чтобы ребенок рос здоровым, крепким, сильным. Однако следует учитывать, что хорошие физические данные обусловлены прежде всего двигательной активностью ребенка. Благодаря физическим упражнениям, ребенок становится ловким, выносливым, подвижным. По результатам последних исследований очевидно, что в будущем придется значительное внимание уделять физическому развитию человека, так как для естественного движения становится все меньше и меньше стимулов. Жизнь вынуждает, если так можно выразиться, современное поколение чаще пользоваться городским транспортом, вместо пешеходных прогулок; получать информацию с помощью интернета, радио и телевидения, что в свою очередь не может не отразиться на здоровье. Занятия физкультурой и спортом отчасти могут компенсировать снижение двигательной активности, обусловленное учебной и сидячей работой. Подростающему поколению нужно научиться использовать благотворное воздействие физических упражнений. Еще до поступления ребенка в школу, родителям стоит развить у него необходимый уровень двигательных навыков: ловкость, быстроту, силу. Ведь физическое воспитание является составной частью интеллектуального, нравственного и эстетического воспитания ребенка. Общение с ребенком родители могут осуществлять в форме игры, учитывая возраст ребенка и соответственно его возможности. Важно, чтобы ребенок выполнял упражнения с радостью, без нажима со стороны взрослых, при этом даже не подозревая, что подчиняется их желаниям. Это в свою очередь требует от родителей большого терпения и самообладания. Главное не отбить у ребенка желание. Приучать ребенка к спорту лучше с раннего детства, так как занятия спортом помогают сформировать у ребенка многие полезные качества: настойчивость в достижении цели, упорство. Наряду с вышеперечисленным, совместные занятия и общие спортивные интересы позволяют родителям лучше узнать своего ребенка, наладить контакт. Совместные занятия физическими упражнениями принесут Вам радость, счастье и здоровье!

Материал подготовила Смирнова Н.В.

