|  |  |
| --- | --- |
| ***Консультация для родителей "Физическое воспитание в семье***  ***в зимний период"***    Подготовила:  Инструктор по физо  Сергеева А.В.      Всестороннее воспитание ребенка, подготовка его к жизни в обществе - главная социальная задача, решаемая обществом и семьей.  Личный пример родителей, совместные физкультурные занятия, здоровый образ жизни - главные составляющие успеха физического воспитания в семье.  ***Формы физического воспитания в семье:***    *Пешие прогулки и походы. Пешеходные прогулки, более длительные походы являются одной из форм активного отдыха, рационального использования свободного времени для укрепления здоровья.*  *Походы формируют чувства коллективизма, ответственности, взаимопомощи.*  *С детьми 3-4 лет прогулки в ближайшее окружение планируются с таким расчетом, чтобы маршрут в один конец занимал 15-20 минут, для ребят 5-6 лет - 30-40 минут, а для семилетних возможна прогулка до 40-45 минут.*    *Плавание. Во время плавания создаются благоприятные условия для формирования правильной осанки. Под действием воды активизируется кровообращение в сосудах кожи, омываемой и массируемой водой. Дыхательная система под влиянием активного выдоха в воду и преодоления ее сопротивления заметно укрепляется, увеличивается глубина дыхания. Пребывание в воде закаляет организм, совершенствует его терморегуляцию, повышает устойчивость к холоду, изменению температуры. Во время плавания активизируется обмен веществ, деятельность всей нервной системы, упражняются многие группы мышц, суставы и связки.*    *Лыжные прогулки. Великолепным оздоровительным средством в зимнее время служат лыжные прогулки. Лыжные прогулки в лесу оказывают также положительное эмоциональное влияние: наслаждение зимним пейзажем, быстрыми спусками с гор и т.д.*  *Прогулки на лыжах доступны уже детям с 3-летнего возраста. Лыжи и палки подбираются по росту. Лыжные палки - немного ниже плеч. Размер ботинок таков, чтобы их можно было надевать без затруднений с 1-2 толстыми шерстяными носками.*    *Катание на коньках. Катание на коньках стимулирует двигательную активность дошкольников, улучшает состояние их здоровья и общую физическую закалку. Значительно повышается устойчивость вестибулярного аппарата, повышается чувство равновесия, правильно распределяется мышечное напряжение. Учить детей этому виду спортивных упражнений начинают с 4 лет.*    *Бег.*  *Древнегреческие мудрецы говорили:*  *Хочешь быть здоровым - бегай!*  *Хочешь быть красивым - бегай!*  *Хочешь быть умным - бегай!*  *Этими словами они подчеркивали огромное значение бега для укрепления здоровья, достижения гармоничного телосложения, развития умственных способностей. Бег - естественное движение, привычное с раннего возраста. Оно выполняется преимущественно на свежем воздухе, не требует специального оборудования. Эффективен бег для воспитания выносливости, улучшения физической работоспособности.*  ***Доказано, что совместные занятия родителей с детьми приносят положительные результаты:***  *·        позволяют с пользой проводить то свободное время, которое мать или отец посвящают ребенку, служат взаимообогащению, способствует всестороннему развитию.* |  |