

## Консультация для родителей «Физическое воспитание детей в семье»

Всестороннее воспитание ребенка, подготовка его к жизни в обществе – главная социальная задача, решаемая обществом и семьей.

Отличительные особенности физического воспитания определяются прежде всего тем, что этот процесс направленный на формирование двигательных навыков и развитие физических качеств, укрепление здоровья.



Семья во многом определяет отношение детей к физическим упражнениям, их интерес к спорту и двигательной активности. 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. С детьми дошкольного возраста прогулки в ближайшее окружение планируются с таким расчетом, чтобы маршрут занимал 15-20 минут.
- Плавание. Влияние плавания на детский организм благотворно и разнообразно. Пребывание в воде закаляет организм. Длительное повторение определенных циклов движений повышают выносливость организма и сопротивляемость его простудным заболеваниям.



- Лыжные прогулки. Прогулки на лыжах доступны детям с 3-х летнего возраста. Лыжи и палки подбираются по росту. Лыжные прогулки оказывают положительное влияние на ребенка и его физическое развитие.