Консультация для родителей «Формы и методы физического воспитания в семье»

Первые **семь** лет жизни – это годы бурного психического и **физического развития ребёнка**, организм которого и его функции ещё не совершенны и подвергаются различным воздействиям. Важно, чтобы в этот период детский сад и **семья** обеспечили ему педагогически целесообразную среду. От состояния здоровья ребёнка, его умения владеть своими движениями, быстроты двигательной реакции во многом зависят его настроение, характер и содержание игры, а в дальнейшем – достижения в учебной и трудовой деятельности.

Во всех дошкольных учреждениях малыши систематически занимаются **физическими упражнениями**.

Однако исследования последних лет свидетельствуют о том, что этого недостаточно. Их обязательно следует дополнять занятиями дома.

Главная и самая правильная **форма физического воспитания детей в семье – игра**. А. С. Макаренко писал: «У ребёнка есть страсть к игре, и её надо удовлетворять. Надо не только дать ему время поиграть, но пропитать этой игрой всю его жизнь».

В **семье задачи физического воспитания** решаются в разнообразных **формах** : физкультурные занятия, утренняя гимнастика (зарядка, закаливающие процедуры (воздушные и солнечные ванны, обтирания, обливания т. д., физкультминутки, спортивные упражнения, подвижные игры и развлечения на свежем воздухе, прогулки и походы, занятия в спортивных секциях.

Уважаемые, родители!

ПУСТЬ ВАШ МАЛЫШ БУДЕТ ЗДОРОВЫМ И СЧАСТЛИВЫМ!