Консультация для родителей
на тему:
«Роль семьи в формировании двигательной активности»



Подготовила
учитель
физической культуры
МБДОУ №29
Финько М.А.

Роль семьи в формировании двигательной активности

Для формирования физкультурно-оздоровительного климата в семье необходимо начинать с семейных традиций, которые передаются младшему поколению в различных формах физического воспитания ,а так же созданию адекватной возрасту и индивидуальным особенностям ребёнка предметно-развивающей среды в домашних условиях.

Особый интерес у детей вызывают действия со спортивным инвентарём: санки, лыжи, коньки, велосипед, самокат, роликовые коньки. Причём ребёнок может заниматься долгое время, что способствует выработке выносливости, укреплению различных мышечных групп, координации движений, развитию равновесия.

Имеет большое значение отношение родителей к физическим упражнениям. Их положительный пример существенно влияет на стремление детей заниматься физкультурой и спортом в свободное время всей семьей. Формы здесь бывают разные: туристические походы пешком на лыжах, игры, участие в коллективных соревнованиях.

За последние годы значительно возрос интерес к более широкому использованию движений в самостоятельной деятельности детей, особенно во время прогулок. Поэтому родителям надо знать определенные требования к развитию движений ребёнка в домашних условиях:

- изучать двигательные способности ребёнка, его желание овладеть движением, стремление действовать активно, самостоятельно;
- подбирать участников игр (из числа сверстников, детей старшего и младшего возраста);
- подготавливать комплексы зарядки с учетом индивидуальных особенностей ребёнка, состояния здоровья и в зависимости от уровня развития движений.

Воспитывая у детей потребность ежедневно двигаться, выполнять физические упражнения с ранних лет, можно заложить прочные основы хорошего здоровья и гармоничного развития.

Важна роль постоянного примера окружающих его взрослых, родителей, воспитателей, старших сестер и братьев для поддержания стремления заниматься ежедневно физическими упражнениями, зарядкой.

Дети должны усваивать показанное взрослым движение и уметь действовать в соответствии с образом также ловко, быстро, технически правильно.

Активные движения повышают устойчивость ребёнка к заболеваниям, вызывают мобилизацию защитных сил организма, углубляют дыхание, улучшают легочную вентиляцию. И напротив, недостаток движений (гиподинамия) вызывает изменения в центральной нервной и эндокринной системах, приводящих к эмоциональной напряжённости и неустойчивости, нарушению обмена веществ в организме, и также к уменьшению функциональных возможностей сердечн-ососудистой, дыхательной систем и следовательно к снижению работоспособности.