**Консультация***«****Физическое воспитание в семье****»*

Всем родителям хочется, чтобы их ребенок вырос здоровым, успешным и счастливым, но не все понимают, что для приобретения крепкого здоровья ребенком нужно потрудиться именно родителям.

**Физическое** развитие связано с изменением роста, веса, увеличением мышечной силы, совершенствованием органов чувств, координации движений и т. д. Детский возраст является наиболее благоприятным для формирования устойчивого интереса к занятиям **физическими упражнениями**.

В дошкольном возрасте **физическое воспитание** является основой всестороннего развития ребенка. В детстве закладывается фундамент здоровья, и формируются главные черты личности. Успех в любой деятельности во многом определяется **физическим состоянием ребенка**.

Общение с ребенком родители должны осуществлять как бы в форме игры, при этом следует учитывать возраст ребенка, его возможности. Во время занятий ценятся главным образом те упражнения, которые ребенок выполняет с радостью, без нажима со стороны взрослых, не подозревая о том, что подчиняется их желаниям.

Родителям необходимо изучать стадии **физического развития ребенка**, а также его возрастные и индивидуальные особенности. Рост и развитие ребенка — сложный процесс, одним из компонентов которого является развитие движений. Как правильно подобрать упражнения, в какой последовательности их выполнять, как познакомить с ними ребенка и приступить к разучиванию, сколько раз их повторять.

Средствами **физического воспитания являются**: гигиенические факторы, естественные силы природы, **физические упражнения**.

- гигиенические факторы (правильный режим, рациональное питание, гигиеническая обстановка, формирование культурно-гигиенических навыков).

- естественные силы природы *(для закаливания и укрепления организма)*.

- **физические упражнения**.

Режим детской жизни – это рациональное, четкое чередование бодрствования, сна, питания, различных видов деятельности, повторяющихся ежедневно в определенной последовательности.

Очень важно поддерживать интерес ребенка к занятия **физической культурой**. Пример взрослых в этом вопросе чрезвычайно важен. Как вы относитесь к **физической культуре**, так к ней и будет относиться ваш ребенок. Часто ребенок живет под грузом запретов: не бегай, не кричи, не шуми, а ущемление потребности в самовыражении больнее всего ударяет по самооценке и активности растущего человека.

Высокая самооценка - отличный стимул для ребенка выполнять любую работу. Поощряйте любые достижения своего ребенка, и в ответ вы получите отдачу, результатом ее станет крепкое здоровье вашего малыша.