**Роль семьи в физическом развитии ребёнка**

Всем родителям хочется, чтобы их ребёнок рос здоровым, сильным и крепким. Однако не все знают, как этого добиться. И в результате дети, особенно дошкольники, часто болеют, растут слабыми, физически плохо развитыми. К сожалению, к этому привыкли как к своеобразной норме. Маленький – значит, слабый, считают родители его надо охранять, защищать, оберегать, но защищают и оберегают чаще всего малыша не от того, от чего следует.

Родители внимательно следят, чтобы ребёнок не бегал слишком много и слишком быстро (вдруг вспотеет), не прыгал (как бы ни ушибся), не лазал (а если упадет?!), и, к сожалению, не очень задумываются о том, что их чрезмерная заботливость не делает ребёнка здоровым. Они часто забывают, что ключ к успеху в укреплении здоровья детей лежит в разумном физическом воспитании.

Часто недостаточная физическая культура семьи является причиной заболеваемости детей. Например, нарушается режим дня в праздничные и выходные дни: большинство детей не имеет дневного сна, сокращается ночной сон в связи с просмотром телепередач. Это создаёт предпосылки к нервному перенапряжению ребёнка. Во многих семьях детская потребность в движениях удовлетворяется не полностью. Проведенный опрос детей в своём детском саду, о том, чем они занимаются в выходные дни дома: 70% детей показывает, что они смотрят телевизор. Не все родители оборудовали дома физкультурным уголком для своих детей.

Известно, что дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно до семи лет человек проходит огромный путь развития, неповторимый на протяжении последующей жизни. Именно в этот период идёт интенсивное развитие органов и становление функционирования систем организма. Закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к себе и к окружающим. Важно на этом этапе сформулировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

В семье, в общении с родителями дети получают первые уроки жизни. «Родители являются первыми педагогами. Они обязаны заложить основы физического и нравственного интеллектуального развития личности ребенка в младенческом возрасте (п. 1 ст. 18 Закона РФ «Об образовании»). Поэтому большое значение имеют положительные примеры поведения отца и матери как образца для подражания, а также родительское слово, как метод педагогического воздействия, в том числе в сфере физического воспитания детей.

Зачастую родители плохо представляют, как же необходимо приобщать ребенка к здоровому образу жизни. Мы должны не только охранять детский организм от вредных влияний, но и создавать условия, которые способствуют повышению защитных сил организма ребенка, его работоспособности. И важным здесь является правильно организованный режим дня, который оптимально сочетает периоды бодрствования и сна детей в течение суток, удовлетворяет их потребности в пище, в деятельности, отдыхе, двигательной активности и др. Кроме этого, режим дисциплинирует детей, способствует формированию многих полезных навыков, приучает их к определенному ритму. У детей важно формировать интерес к оздоровлению собственного организма.

Закономерно встает вопрос – **как организовать физическое воспитание ребенка в семье?**
Утренние – не часы – минуты должны быть отданы гимнастике. Недаром эти физические упражнения называют зарядкой бодрости на весь день. Упражнения простые и разнообразные. Примерно каждые две недели комплекс упражнений рекомендуется менять.

Перед началом упражнений необходимо проветрить помещение. Заниматься ребенок должен в майке и трусах. Чистый, свежий воздух, движения, а после этого умывание – и вялости, сонливости, как не бывало.
В выходные дни, во время отпуска, когда ребенок остается с родителями, необходимо найти время для того, чтобы побегать с ним, покататься на коньках или лыжах, если это зима; летом поиграть в мяч, покататься на велосипеде, пойти в лес и т.д. Эти часы совместных занятий очень полезны для здоровья ребенка.

Как можно больше времени ребенок ежедневно должен быть на воздухе, в движении. Все, что говорилось о ежедневной утренней гимнастике, подвижных играх, - обязательный элемент режима дня. Ребенок должен иметь возможность попрыгать и побегать. Такая самопроизвольная активность восполняет недостаток движения, «насыщает» двигательный голод.