|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Совместные занятия приносят следующие положительные результаты:**   * пробуждают у родителей интерес к уровню «двигательной зрелости» детей и способствуют развитию у детей двигательных навыков в соответствии с их возрастом и способностями; * углубляют взаимосвязь родителей и детей; * предоставляют возможность позаниматься физкультурой за короткий отрезок времени не только ребенку, но и взрослому: родитель показывает ребенку теили иные упражнения и выполняет большинство из них вместе с ним; * позволяют с пользой проводитьто свободное время, которое мать или отец посвящают ребенку, служат взаимообогащению, способствуют всестороннему развитию ребенка. |  | **Главные задачи в семье должны быть следующие:**   * четкий режим дня; * достаточная двигательная активность; * умение регулировать своё психическое состояние; * правильное питание; * выполнение гигиенических требований; * умение предупреждать опасные ситуации и правильно вести себя при их возникновении. *Одной из важных задач семьи должно быть активное участие в занятиях физкультуры.* |  |  |
|  |  |  |  | **Физическое воспитание** –  это педагогический процесс, направленный на совершенствование формы и функций организма человека, формирования двигательных умений, навыков, связанных с ними знаний и развития физических качеств. |



|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 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.  Все родители хотят видеть своих детей счастливыми. Основа счастья - это здоровье. Надо укреплять его ежедневно, начиная с раннего детского возраста. Только правильное физическое воспитание будет залогом того, что ребенок вырастет здоровым и крепким человеком. |  | **Каждое упражнение и подвижная игра имеет свою задачу, цель, значение, они подразделяются на несколько групп.**  В первую группу входят упражнения, направленные на выработку правильной осанки, правильного положения головы, плеч, других частей тела.          Во вторую группу входят упражнения, содержащие элементы акробатики.          К третьей группе относятся подвижные игры, в которых используются ходьба, бег, прыжки, лазанье и броски          В четвертую группу входят упражнения с использованием различных предметов, снарядов на свежем воздухе или в помещении.          Пятую группу составляют музыкально-ритмические упражнения, воспитывающие у детей грациозность, осознанное выполнение движений и сочетание движений с ритмом стихов, песенок, музыки. |  |  |
| **Формы физического воспитания в семье**  **Пешеходные прогулки, походы** формируют чувства коллективизма, ответственности, взаимопомощи. С детьми 3-4 лет прогулки в ближайшее окружение планируются с таким расчетом, чтобы маршрут в один конец занимал 15-20 минут, для ребят 5-6 лет - 30-40 минут, а для семилетних возможна прогулка до 40-45 минут.  **Плавание.**Пребывание в воде закаляет организм, совершенствует его терморегуляцию, повышает устойчивость к холоду, изменению температуры.  **Лыжные прогулки**.Прогулки на лыжах доступны уже детям с 3-летнего возраста.  **Катание на коньках**. Стимулирует двигательную активность дошкольников, улучшаетсостояние их здоровья и общую физическую закалку. |