**Консультация «Физическое воспитание ребёнка в семье**

Физкультура как средство профилактики и лечения заболеваний находит все более широкое применение в практике. К средствам физической культуры относятся специальные общефизические упражнения, подвижные игры, а также закаливание и массаж.

       Гимнастические упражнения укрепляют дыхательные мышцы, способствуют нормальному развитию грудной клетки, в результате чего повышается вентиляция легких, увеличивается газообмен, улучшается легочное кровообращение, и кровь быстрее насыщается кислородом; облегчается работа сердечно-сосудистой системы. Под влиянием физических упражнений улучшается работа органов пищеварения, повышается моторная деятельность кишечника, усиливается выделение пищеварительных соков, лучше всасываются пищевые вещества, усиливается обмен веществ.

       Упражнения желательно выполнять при открытой форточке, лучше на воздухе, приобщая ребенка к природе.

       Утренняя зарядка облегчает переход от сна к бодрствованию, позволяет организму быстрее включиться в работу. Для нее предпочтительнее такие упражнения, которые воздействуют на разные группы мышц. Желательно включать упражнения для туловища, мышц рук, ног, брюшного пресса и спины, упражнения на гибкость позвоночника и подвижность тазобедренных суставов. Выполнять их надо в определенной последовательности: вначале подтягивания, затем упражнения для рук и плечевого пояса, туловища и ног. Заканчивают зарядку прыжками и бегом, после чего делают упражнения, успокаивающие дыхание. Продолжительность зарядки в зависимости от возраста от 10 до 30 минут. Упражнения постепенно усложняются, ускоряется и темп движений. Комплекс упражнений желательно менять каждые 7-10 дней.

       Очень хорошо, если родители будут делать зарядку вместе с ребёнком. Это сделает занятия более эмоциональными и привлекательными для малыша.

       После утренней зарядки надо провести водные процедуры - душ или обливание, после чего энергично растереться полотенцем до ощущения приятной теплоты. Растирать тело надо по ходу кровеносных сосудов: от кисти рук до плеча, от спины до бедер, а живот и грудь - круговыми движениями справа налево.

       Полезно совмещать прогулки со спортивными упражнениями, играми. В игре совершенствуются двигательные навыки ребёнка, повышается его эмоциональный тонус, кроме того, подвижные игры на свежем воздухе дают хороший оздоровительный эффект.

       Ходьба на лыжах - наиболее доступный зимой вид спорта, благотворно влияющий на организм ребенка. Во время лыжной прогулки в работу вовлекаются почти все группы мышц. Укрепляются сердечно-сосудистая и дыхательная системы, опорно-связочный аппарат, улучшаются обменные процессы в организме. Общение с природой успокаивает, создает положительный эмоциональный настрой. Но главное преимущество этого спорта - длительное пребывание ребенка на чистом воздухе, насыщение организма кислородом. К лыжному сезону лучше готовиться с осени. В утреннюю зарядку надо включать упражнения для развития мышц рук и ног, совершать пешие походы, бегать трусцой. Главное условие для начинающих - постепенность в увеличении нагрузки.

       Лучшее средство повышения работоспособности - это физические упражнения. Наш век породил стремление к знаниям. И некоторые родители спешат приобщить к ним совсем маленьких детей, насыщая их чрезмерной информацией. К чему это может привести? К ломке естественного развития нервной системы, раннему ее истощению, к неврастении.

**Движение и здоровье**

       Насколько важно движение в человеческой жизни, известно каждому. А между тем известно также и то, что люди, тренирующие свою мышечную систему, пусть даже совсем небольшой, но обязательно повседневной активностью, гораздо менее подвержены несчастным случаям. Статистические данные из практики детских врачей, врачебных комиссий свидетельствуют о чрезвычайной важности движения и правильного питания в жизни детей. К слову, и взрослых тоже.
       Дети, как известно, продукт своей среды - она формирует их сознание, привычки. Природой предусмотрено, что молодые существа изучают мир прежде всего через опыт и поведение своих родителей. Именно родители прививают детям стратегии выживания, закладывают, скажем так, рабочие программы.
       Человеческий мозг, особенно это касается бессознательного мышления, напитывается впечатлениями. В дальнейшем 80% нашей деятельности руководствуется этим бессознательным опытом. Поэтому чрезвычайно важную роль играют просвещение детей в вопросах потребностей здорового тела, обучение, тренировка как в детском саду, так и в семье. Детям необходимо объяснять значимость не только тех или иных действий и привычек, но - и это главное - подавать собственный пример.

* Утром, еще в постели, надо, чтобы ребенок сделал несколько упражнений по растяжке мышц.
* Душ! От этой утренней процедуры ребенок должен получить наслаждение настоящего веселого водного праздника.
* Теперь за аппетитный завтрак! Ведь это важнейшая трапеза дня. Поэтому ни в коем случае не завтракайте на ходу. Лучше всего, если к столу на протяжении долгого времени подается одно и то же. Это способствует выработке в организме настоятельной потребности в завтраке.

       За завтраком важны мирные разговоры о предстоящем дне, в том числе о потребностях организма.
       А в выходные устройте настоящий семейный праздник Неплохо заранее его спланировать, посвятив исключительно вопросам здоровья:

* завтрак в этот день хорошо бы готовить вместе, всей семьей;
* вместе заняться гимнастикой, поиграть в подвижные игры;
* отправившись на прогулку, например в лес, в поисках различных лечебных трав, поговорите об их действии и о благотворном влиянии природы на здоровье;
* желательно, чтобы в течение дня ребенок выполнял различные упражнения ("Если ты потянешься и потом расслабишь мышцы, у тебя появится ощущение тепла во всем теле. Напряги затылочные мускулы, и ты почувствуешь, как усиливается после этого кровообращение".)

       Однако только говорить о значимости здоровья - это мало; надо предпринимать повседневные, пусть мелкие, но обязательно многочисленные шаги. Тогда непременно сложиться тот здоровый фундамент, на котором в дальнейшем может быть выстроено прекрасное здание человеческой жизни. Так давайте уже с самых ранних лет учить наших детей беречь свое здоровье и заботиться о нем!