Консультация «Воспитательные ресурсы семьи в формировании физической культуры дошкольников».

Воспитание здорового ребенка с нравственно – волевыми качествами это ежедневный труд. Собственный пример, умение увлечь ребенка в совместные занятия, достижение результата – это компоненты формирования физической культуры дошкольников.

Нужно с раннего возраста формировать у дошкольников положительное отношение к физкультуре с помощью слов, двигательной активности, похвалы. Физические упражнения и их нагрузка должны соответствовать возрасту. Дети среднего возраста с удовольствием выполняют комплексы упражнений с подражательными действиями, изображая животных, птиц.

К 5 – 6 годам у ребенка просыпается конкурирующая способность. Это очень ярко проявляется в поведении: стремиться быть первым, самым быстрым, сильным. Очень важно не упустить этот момент, поддержать и направить энергию ребенка в правильном направлении.

Важно для физического развития ребенка создание материально технических условий для занятий дома.

Еще важное условие в формировании физической культуры дошкольников – соблюдение режима дня, правил личной гигиены и закаливающих процедур.

Выделите время совместным прогулкам, где можно организовать бег между деревьями, с горы – на гору, походить по повышенной опоре (стволу дерева, бордюру), по узкому мостику, перешагивать через камешки. По бросать с ребенком шишки, камешки вдаль, в цель, левой и правой рукой.

Мы взрослые в состоянии создать радостные впечатления от совместного активного отдыха, и условия для того чтобы дети это прочувствовали, прожили и запомнили. И чтобы опыт о здоровом образе жизни, что получили в детстве, они пронесли во взрослую жизнь.

Помните, что на ребенка большое впечатление производит наш собственный пример!