***«Воспитательные ресурсы семьи***

***в формировании физической культуры дошкольников»***

«Единственная красота, которую я знаю,- это здоровье».

 (Генрих Гейне)

 Абсолютно все папы и мамы хотят, чтобы их дети выросли здоровыми, полными сил и жизненной энергии. Поэтому использование родительского ресурса, в воспитании ребенка, начиная с его рождения, в частности в физическом воспитании, является важнейшей социальной и государственной задачей.

Ни одна, даже самая лучшая физкультурно-оздоровительная программа не сможет дать хороших результатов, если она не решается совместно с семьей.  Родители – первые педагоги ребенка, все остальные воспитательные институты – детский сад, школы, дома творчества дополняют, поддерживают и направляют их воспитательную деятельность. (Куликова Т.А.)

Воспитание здорового ребенка с нравственно – волевыми устоями это каждодневный труд. Собственный пример, умение увлечь ребенка в совместные занятия (двигательными упражнениями) и обязательно, достичь результата и оценить его – это компоненты формирования физической культуры дошкольников.

Необходимо с раннего возраста формировать у дошкольников позитивное отношение к физкультуре через художественное слово, двигательную активность, похвалу. Физические упражнения и их нагрузка должны соответствовать возрасту. Дети среднего возраста с удовольствием выполняют комплексы упражнений с подражательными действиями, изображая животных, птиц, игрушки, и т.д. В этом возрасте у детей очень развито двигательное воображение. К 5 – 6 годам у ребенка просыпается конкурирующая способность. Это очень ярко проявляется в его поведении: стремиться быть первым, самым быстрым, сильным. Важно не упустить этот момент, поддержать и направить энергию ребенка в направление здоровой конкуренции.

Очень важно для физического развития ребенка создание материально технических условий для занятий дома. Если будет под ногами мяч, ребенок обязательно возьмет его. Попросите ребенка показать умения, обретенные в ДОУ, он с удовольствием это сделает. Не забудьте похвалить свое чадо. Мяч гимнастический, футбольный, фитбол - мяч, обруч, скакалка – обязательное спортивное оборудование, которое должно иметься в доме. Хорошо, если вы приобретете: теннисный набор, бадминтон, «Серсо», кегли, дартс, набор для городков, баскетбольное кольцо, шведскую стенку, самокат, велосипед, велогон, лыжи, санки. Малыш будет счастлив.

Еще одно важное условие в формировании физической культуры дошкольников – соблюдение режима дня, правил личной гигиены и закаливающих процедур. Уделите время совместным прогулкам, где можно организовать оздоровительный бег, побегать между деревьями, с горки – на горку, провести упражнения на равновесие: походить по повышенной опоре, по узкому мостику, боком приставным шагом, прямо приставляя носок к пятке, на середине присесть, перешагивать через камешки. Можно провести подвижные игры «Прятки», «Ловишки», игры с мячом. Поупражняйтесь с ребенком в метании шишек, камешек вдаль, в цель, левой и правой рукой (какой рукой кидаем, такую ногу назад). Потренируйтесь с ребенком в прыжках с повышенной опоры, на одной ноге к дереву, от дерева, через канавку с разбега, в длину с места, не забывайте следить за техникой выполнения, приземляться нужно на полусогнутые ноги, руки вперед, удерживать равновесие. Проведите физические упражнения, дыхательную гимнастику.

Дарите детям радость от совместного активного отдыха, создавайте условия для физического развития вашего ребенка. Как сказал польский педагог Януш Корчак: «Если вы умеете диагностировать радость ребенка, интенсивность его радости, то вы должны были заметить, что величайшей радостью становиться счастье преодоленной трудности, достижения цели, открытой тайны, радость победы и счастье самостоятельности, овладения, обладания».

Мы взрослые в состоянии создать такие условия для того, чтобы дети это вкусили, прочувствовали, прожили и запомнили. И чтобы тот опыт, что получили в детстве (о здоровом образе жизни) пронесли во взрослую жизнь, чтобы отдыхали с мячом, на свежем воздухе, получая радость от общения с друзьями и, конечно же, от движения. «Движение – это жизнь», как сказал великий древнегреческий мыслитель Аристотель.

*Инструктор по физической культуре МАДОУ детский сад № 34 ОСП 3*

*С.В.Хорькова*