**Роль семьи в физическом воспитании детей дошкольного возраста.**

Роль семьи в деле воспитания положительного отношения к физической культуре очень велика. Правильное физическое воспитание детей предполагает постоянное заботливое отношение к их здоровью в семье.  Здоровье детей зависит не только от их физических особенностей, но и от условий жизни в семье, санитарной грамотности и гигиенической культуры. Необходимо стремиться к чёткому распорядку жизни и деятельности детей. Это требует, прежде всего, установления правильного двигательного режима. Под двигательным режимом понимают целесообразное чередование двигательной активности и отдыха детей с учётом возраста, состояния здоровья, особенностей быта семьи и возможностей домашней обстановки. В домашних условиях следует так организовать физическое воспитание, чтобы дети ежедневно занимались утренней гимнастикой, играли в подвижные игры, систематически совершали прогулки, принимали закаливающие процедуры. Последовательность проведения гимнастики может быть такой: энергичная ходьба, бег, ходьба на восстановление дыхания, 5- 6 общеразвивающих упражнений, включающих в работу все мышечные группы рук, туловища, ног, всё закончить спокойной ходьбой. В домашних условиях желательно заниматься босиком, что способствует закаливанию ребёнка, укреплению мышц, ведёт к предупреждению плоскостопия. С этой целью можно поиграть с ребёнком: собрать различные предметы (карандаши, мелкие кубики, игрушки) в коробку с пола пальцами ног, поднятие мяча ногами из положения сидя на полу. Правильному выполнению упражнений помогает использование различных атрибутов, игрушек: флажков, обручей, мячей. Ребёнку интересно выполнять упражнения со звучащими игрушками (погремушками), предметами. Они повышают интерес к занятиям, снимают зрительное напряжение, развивают слуховую ориентировку ребёнка.