

## **«Организация физического воспитания в семье»**

Физическое воспитание представляет собой комплекс разнообразных средств, способствующих гармоничному развитию человека. В отношении детей дошкольного возраста физическое воспитание предусматривает решение трех взаимосвязанных и дополняющих друг друга задач - воспитательных, образовательных и оздоровительных.

Физическое воспитание способствует умственному, нравственному, эстетическому, трудовому воспитанию дошкольников. Оно направлено на формирование двигательных умений и навыков, развитие физических качеств - силы, быстроты, выносливости, а также координационных способностей и умения сохранять равновесие. Систематические физкультурные занятия положительно влияют на процессы роста и развития организма, повышают функциональные возможности его ведущих систем, что способствует их совершенствованию. В конечном итоге, физическое воспитание является надежным средством увеличения биологических резервов организма ребенка.

Специалисты считают, что с приходом ребенка в школу, когда наступает резкое уменьшение их двигательной активности, сразу же проявляются серьезные отклонения в физическом развитии детей: отмечаются нарушения осанки, слабость опорно-двигательного аппарата, ожирение, резко ухудшается зрение.

При этом врачи утверждают, что как бы хорошо не была организована работа по физкультуре в детском саду, а затем и в школе, в решающей степени именно от семьи зависит, насколько день малыша будет наполнен столь необходимыми для него движениями. Многие проблемы физическом развитии детей можно предупредить, но только в том случае, если домашняя часть дня будет буквально пронизана физкультурой: утренняя гимнастика, подвижные игры, общие семейные увлечения, связанные с различными физическим нагрузками. Родители должны объединиться с педагогами для систематической и целенаправленной работы по физическому воспитанию дошкольника.

### **Перед семьей стоят важные задачи физического воспитания дошкольника:**

- Создать условия для реализации потребности ребенка в движении.
- Поддерживать у детей потребность в ежедневной двигательной активности в течение дня.
- Использовать элементы ЛФК с учетом особенностей состояния здоровья ребенка (дыхательная гимнастика, упражнения для полных детей, гимнастика для профилактики близорукости и дальновзоркости, гимнастика для часто болеющих детей, упражнения для профилактики и коррекции нарушения осанки и плоскостопия).

- Использовать подвижные игры с учетом состояния здоровья детей и особенностей поведения детей.
- Развивать двигательные навыки и физические качества ребёнка (равновесие, гибкость, быстроту, ловкость, выносливость, силу, координацию движений).
- Воспитывать привычку к систематическому выполнению утренней гимнастики, прогулкам в любую погоду.

### **Роль родителей в укреплении здоровья детей и приобщении их к здоровому образу жизни**

С чего начинается физическое воспитание ребенка?

Физическое воспитание ребенка начинается с семьи. Родителям рекомендуется изучать стадии физического развития ребенка. Следует учитывать его возрастные и индивидуальные особенности.

Не менее существенное значение для формирования здоровья ребёнка имеют условия, в которых ребенок живет в семье. Обобщение материалов исследования за последние годы позволило оценить качество соблюдения режима дня и проведения оздоровительно-закаливающих мероприятий в семье. Было отмечено, что вопрос физического воспитания во многих семьях решается достаточно успешно. Однако в ряде случаев для укрепления здоровья и развития детей не созданы все необходимые условия. Так, например, многие родители уделяют недостаточно внимания прогулкам, сну, двигательной активности детей. Дети допоздна смотрят телепередачи, играют в компьютерные игры не только в выходные дни, но и в рабочие. Именно поэтому, проблема укрепления здоровья ребенка в семье должна занимать важнейшее место в числе разнообразных воспитательных мер, которые используют родители.

Анализ показал, что вечерняя прогулка детей с родителями осуществляется нерегулярно даже при благоприятной погоде. Ссылаясь на недостаток времени, многие родители мало гуляют или совсем не выходят с детьми на прогулку и в выходные дни. Во многих семьях детей не укладывают спать днем в праздничные и выходные дни. Это создает предпосылки для перенапряжения нервной системы ребенка, наступающего в результате чрезмерного бодрствования. Известно, что систематическое сокращение длительности ночного сна приводит к хроническому недосыпанию, которое может стать причиной нервно - психических расстройств, снижает защитные реакции организма ребенка. Причина позднего засыпания детей чаще всего - злоупотребление просмотром телепередач. Многие дети проводят у телевизора до 2 часов и более. Подобное времяпровождение является для детей не отдыхом и не развлечением, а дополнительной нагрузкой на нервную систему, органы зрения и опорно - двигательный аппарат.

Важнейшим условием полноценного развития дошкольников является достаточная двигательная активность в течение всего дня. В семье подавляющее большинство родителей основное внимание уделяют умственному воспитанию

ребенка, обучая его чтению, письму, счету. Во время прогулок же недостаточно используются такие важные для развития моторики ребенка спортивные упражнения, как катание на санках, лыжах, самокатах, велосипедах.

Как известно, закаливающие мероприятия могут быть эффективны только тогда, когда они проводятся в комплексе, систематически и в детском саду, и дома. Однако, как выяснилось, во многих семьях дети не регулярно выполняют гигиенические правила - не чистят зубы, не выполняют простейшие водные процедуры, которые старшие дошкольники могут уже осуществлять самостоятельно. Но научить ребенка самостоятельно чистить зубы, умываться перед сном - это долг каждой семьи!

Долг каждой семьи и приобщение детей к здоровому образу жизни! Помимо общепринятых рекомендаций по выполнению гигиенических норм, здоровый образ жизни предполагает воспитание у детей активной жизненной позиции в отношении собственного здоровья. Развитие навыков здорового образа жизни происходит, как правило, не самопроизвольно, а в процессе систематического, целенаправленного воспитания и образования. Формирование здорового образа жизни – это воспитание комплекса разнообразных навыков, правил, умений и знаний, которые дети могут применять на практике.

Ученые установили, что семейная форма физического воспитания способствует как физическому развитию и укреплению здоровья детей, установлению добрых, доверительных отношений между родителями и детьми, так и улучшению отношений между самими родителями! Так всеми любимые пикники могут быть с физкультурно-спортивным уклоном, нужно лишь взять с собой ракетки для бадминтона, мяч, «летающую тарелку», устроить «полосу препятствий». Совместные игры взрослых с детьми в футбол, волейбол, баскетбол с одной стороны, повысят у детей престиж собственной деятельности, а с другой - поднимут авторитет родителей в глазах детей. Но для этого и сами родители должны соответствовать уровню тех состязаний, в которых они участвуют. Если этого нет, можно выступить в качестве судьи, что также является народной традицией.

В домашних условиях роль взрослого заключается в том, чтобы создать условия для игры с движениями: выделить место, в котором необходимо расположить спортивный инвентарь (мяч, скакалку, обруч, палки диаметром 2,5 см разной длины, коврик для растяжки, гимнастический мяч, небольшие гантели), а также вызвать у детей желание играть двигаясь. Нет необходимости добиваться от детей, какой-то определенной техники движений. Достаточно показать простое движение, предложить ребенку повторить его вместе с взрослым или с кем-то из детей, «поучить» куклу этому движению, повторить одно и то же действие с разными предметами. Предпочтение отдают простым, активным движениям, в которых не нужна точность. Многие движения (например, отбивание мяча об пол, вращение маленького обруча на вытянутой руке, на поясе, прыжки из обруча в обруч и т. д.) взрослый демонстрирует просто для того, чтобы привлечь внимание ребенка к себе.

Если ребенку понравится, то он обязательно попытается это повторить. Никакое специальное обучение маленьких детей сложным движениям не допустимо. Но вот поддержать попытку повторения надо! Детям надо чаще давать мячи, обручи, игрушки, дать им возможность действовать с ними так, как они хотят. Ещё малыши очень любят лазать по гимнастической лестнице, висеть и раскачиваться на кольцах, на турнике.

Для возрождения традиций семейного физического воспитания необходимы некоторые знания в сфере физической культуры.

### **Что надо знать**

- Ребенок с удовольствием занимается гимнастикой со взрослым.
- Ребенка надо учить правильно дышать. Следите за дыханием ребенка во время игр и гимнастики.
- На 5-м году жизни дети стремятся придумывать собственные упражнения и устраивать спортивные состязания. Привлекайте к соревнованиям сверстников.
- Обязательно контролируйте безопасность ребенка, но старайтесь не подавлять его активность.
- Сравнивайте достижения ребенка только с его собственными прошлыми результатами.
- Вселяйте в малыша уверенность похвалой.

### **Как избежать травм во время занятий физкультурой с ребенком?**

- Под турник для страховки от падений ребенка необходимо положить матрас (спортивный мат).
- Сложные упражнения и прыжки выполняйте на мягком покрытии.
- Не допускайте длительного удерживания ребенком трудных поз (более 1-2 сек.), лучше несколько раз повторите упражнения.
- Знайте, висеть только на руках детям - дошкольникам опасно, так как высока нагрузка на суставы и плечевой пояс, допускается вис с опорой на ноги (ноги на перекладине) или с поддержкой взрослого.
- Никогда не используйте для соревнований трудные в техническом исполнении и опасные физические упражнения.
- Избегайте физических упражнений, при которых ребенок излишне прогибается в поясном отделе, т.к. большинство детей нуждается в выпрямлении этой части позвоночника.

### **Чего делать не следует**

- Раздражаться, если ребенок неправильно выполняет упражнения.
- Подсмеиваться над неумелостью ребенка.
- Надевать во время упражнений на ребенка слишком теплую одежду.
- Проводить зарядку и игры в плохом настроении.
- Надевать на ребенка гольфы, носки, белье и одежду с тугими резинками.

## **Рекомендуемые формы семейного физического воспитания**

1. Совместные занятия утренней гигиенической гимнастикой (зарядкой).
2. Домашние физкультминутки в форме комплексов основной или силовой гимнастики, упражнений на гибкость, осанку.
3. Закаливание детей в зависимости от их возраста и индивидуальных особенностей.
4. Обучение первоначальным навыкам плавания, передвижения на лыжах, на коньках; обучение спортивным играм (футболу, волейболу, баскетболу), настольным играм (шашкам, шахматам).
5. Совместные занятия на домашних тренажерах.
6. Организация выходных дней на природе.
7. Участие в городских и областных массовых физкультурно-спортивных мероприятиях («Лыжня России», «День ходьбы»).
8. Туристические походы.
9. Походы с родителями на соревнования в качестве болельщиков (дозировано для дошкольника).
10. Обсуждение семьей итогов выступления сборных команд России на чемпионатах Европы, мира, Олимпийских играх.

## **Вывод**

Родителям следует помнить о том, что они являются примером для своего ребенка. Для того чтобы малыш рос крепким и сильным, необходимо приучать его к регулярным занятиям физическими упражнениями. Физические упражнения помогают детям познавать мир, улучшают психические процессы и развивают в нем самостоятельность.

Совместные тренировки родителей и детей создают крепкие и доверительные отношения!!!