

Рекомендации для родителей на тему: «Роль семьи в физическом воспитании ребенка»

В последнее время много внимания уделяется вопросам воспитания детей в семье. Семья, являясь ячейкой общества, имеет поистине неисчерпаемые возможности: в семье дети получают первые в своей жизни уроки, учатся общению, учатся различать добро и зло; семья влияет на формирование характера, нравственности, гражданственности. Роль семьи бесспорна и в физическом развитии детей, т.к. именно в семье закладываются физические качества людей, основы их здоровья. Доказано, что подвижные игры и физические упражнения оказывают значительное влияние на нормальный рост и развитие ребенка, на развитие всех органов и тканей, а если эти занятия проводятся на свежем воздухе - то и закаляют организм. Правильно проводимые физические упражнения способствуют развитию таких положительных качеств, как самостоятельность и самообладание, внимание и умение сосредоточиваться, находчивость и мужество, выносливость и др. При этом, совместные занятия физическими упражнениями родителей с ребенком являются источником радости обогащения и оздоровления семейной жизни. Следовательно, родителям необходимо систематически заниматься физической культурой с детьми, помогать им приобрести двигательный опыт, развивают ловкость, быстроту, динамическую силу, вырабатывают смелость. В то же время, несмотря на наличие значительного количества литературы по физическому воспитанию детей в семье, состояние этой проблемы вызывает вполне обоснованную тревогу, т.к. физическим воспитанием своих детей родители либо вовсе не занимаются, либо занимаются эпизодически и очень часто - неправильно. Семья - это коллектив, члены которого связаны определенными обязанностями. Будучи членом семейного коллектива, ребенок также вступает в систему существующих отношений, благодаря которым он постигает нормы общественного поведения. Семью укрепляют общие дела и заботы, будни, наполненные полезным содержанием, совместный досуг и отдых, поэтому организация совместного досуга является важным средством не только воспитания ребенка, но и как средство укрепления здоровья семьи. Воспитательная роль семьи велика. На родителей возлагается исключительная ответственность в связи с возрастными требованиями к формированию личности ребенка. Родители должны находить время для занятия с детьми, вникать в их интересы, помогать им советом. Большое значение для семьи имеет физическое воспитание. Семья во многом определяет отношение детей к физическим упражнениям, их интерес к

спорту, активность и инициативу. Этому способствуют близкое эмоциональное общение детей и взрослых в разных ситуациях, естественно возникающая их совместная деятельность (обсуждение успехов спортивной жизни страны, переживания при просмотре телевизионных спортивных передач, иллюстраций в книгах на спортивные темы и др.). Дети особенно восприимчивы к убеждениям, положительному поведению родителей, семейному укладу. Поэтому главные составляющие успеха физического воспитания в семье - личный пример родителей, здоровый образ жизни, совместные физкультурные занятия, совместные прогулки на лыжах, катание на коньках, санках, различные игры. Родители показывают, объясняют, как нужно выполнять упражнение, оказывают помощь и облегчают освоение знаний, двигательных умений и навыков, наблюдают за самочувствием детей. Цель физического воспитания детей в семье - последовательное физическое совершенствование с тем, чтобы они выросли подготовленными к жизни. Это значит, что необходимо добиваться, чтобы дети обладали хорошим здоровьем, не имели отклонений от нормального, соответствующего возрасту уровня физического развития. При этом, необходимо соблюдать - оздоровительную направленность, всестороннее развитие личности и связь физического воспитания с другими видами деятельности. Оздоровительная направленность, прежде всего, выражается в соответствии средств и методов физического воспитания различных периодов детства. Двигательная активность в границах ниже и выше допустимой способствует задержке роста и развития, а также снижает рабочие и адаптивные возможности развивающегося организма. Поэтому долг родителей - укрепить здоровье ребенка и обеспечить благоприятное развитие детского организма в будущем. Для нормального развития и укрепления здоровья необходимо создать оптимальные условия: режим, который отвечал бы требованиям гигиены, воспитательная работа по развитию движений. В первую очередь, задача родителей заключается в том, чтобы в соответствии с правилами гигиены постоянно обеспечивать благоприятные условия для роста и развития неокрепшего еще организма ребенка. Родители должны стремиться к тому, чтобы создать наиболее благоприятные гигиенические условия, использовать естественные факторы природы (солнце, воздух, вода). Необходимо обращать внимание на чистоту мест, где отдыхают, занимаются, спят дети. В комнате, где находится ребенок должно быть чисто, светло, комнату обязательно надо проветривать. При этом всегда следует помнить, что личный пример один из сильнейших способов воспитания.

Особого внимания требует осанка детей. Надо следить за тем, чтобы ребенок привыкал правильно сидеть за столом, спать в свободной позе, больше играть с мячом, обручем, скакалкой. Ребенок с хорошей осанкой стоит и ходит свободно, без лишнего напряжения. Говоря о физическом развитии детей, нельзя упомянуть о питании. Пища должна быть здоровой и разнообразной. Необходимо следить, чтобы дети занимались доступными видами физического труда, правильно выполняли движения, применяемые в повседневной жизни и входящие в различные виды деятельности (рисование, лепка, игра на музыкальных инструментах и т.д.). Родители должны иметь представление о комплексах утренней гимнастики, необходимым дополнением к занятиям по физкультуре в домашнем быту являются упражнения и подвижные игры. Достаточный двигательный режим должен удовлетворять естественную потребность детей в движениях. Ежедневные упражнения улучшают состояние здоровья, физическое развитие. При этом, в организме вырабатывается способность адаптироваться к разнообразным требованиям меняющейся обстановки, поэтому необходимо тренировать у ребенка не какие-то определенные способности, а упражнять различные группы мышц и соответствующие им нервные центры. Виды физических упражнений разнообразны. При этом следует создавать эмоциональное настроение у детей, оно способствует улучшению самочувствия, помогает побороть страх, неуверенность в себе. Так, если ребенок боится перейти канавку по проложенной доске, мама подбадривает его, улыбается, протягивает ему руку помощи и ребенок решительно делает шаг. Однако нельзя допускать, чтобы дети переутомлялись. Правильная физическая подготовка обеспечит своевременное овладение двигательными умениями, навыками необходимыми для повседневной практической деятельности, будет способствовать развитию у детей ловкости, быстроты, силы, гибкости. Решение задач физического воспитания сочетается с формированием личности ребенка в целом, с его умственным развитием, нравственным, эстетическим и трудовым воспитанием. Народная поговорка гласит: «В здоровом теле - здоровый дух». Ребенок со слабым здоровьем плохо запоминает стихи, рассказы, мало интересуется окружающим миром. Физическое воспитание помогает умственному развитию детей, повышает работоспособность. Посредством физических упражнений, игр дети знакомятся с многообразием мира, познают свойства предметов, их значение. Так на просьбу: как птицы машут крыльями, дети охотно подражают, или, поиграем как мяч - дети стараются подпрыгнуть выше. А в игре «Наседка и цыплята» дети узнают, что цыплят маленьких водит мама - курица. Неотъемлемую часть физического воспитания составляют прогулки,

экскурсии. Это не простое гуляние по саду или площадке, а выход за пределы двора, дети любят гулять с родителями, они радуются. Сообщают, что и где видели. Прогулки хорошо проводить вблизи стадионов, спортивных площадок. Необходимо чтобы даже небольшая прогулка была содержательной, чему-нибудь научила ребенка, в чем-то оказала свое воспитывающее действие. Родителям следует использовать склонности детей к самым различным видам движений. Устойчивый преимущественный интерес к избираемому, любимому виду спорта формируется путем знакомства с физическими упражнениями, близкими по технике и условиям применения к различным видам спорта: футбола, гимнастике, баскетбола, все это закладывается в раннем возрасте. Дети должны убедиться в том, что их интерес к спорту поддерживается, что родители вникают во все мелочи их занятий. Физическое воспитание в семье требует от родителей определенных знаний, опыта, терпения и непосредственного участия. Формы организации физического воспитания в семье включают в себя воспитательно-образовательный комплекс разнообразной двигательной деятельности. К формам организации физического воспитания в семье относятся:

- физкультурно-оздоровительные мероприятия (утренняя гимнастика, физкультминутка во время занятий рисованием, лепкой, чтением и т.п., закаливающие процедуры в сочетании с физическими упражнениями);
- прогулки,
- подвижные игры, самостоятельные занятия детей различными видами физических упражнений;
- специально организованные занятия физической культурой.

Основной формой систематического обучения физическим упражнениям являются физкультурные занятия, которые в условиях семьи могут проводиться от 2 до 6 раз в неделю. Если в семье несколько детей, то хорошо организовать коллективные занятия, поэтому родителям необходимо быть и организаторами, и участниками занятий.