

Консультация инструктора по физической культуре Мартыненко Н.В. «Роль семьи в физическом воспитании ребёнка»

В настоящее время много внимания уделяется вопросам воспитания детей в семье. Семья является основой любого общества. В ней не только рождается, но и формируется личность, в семье дети получают первые в своей жизни уроки, учатся общению, учатся различать добро и зло; семья влияет на формирование характера, нравственности, гражданственности. 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. Всем родителям хочется, чтобы их ребёнок рос не только умным, но и здоровым, сильным и крепким. Ведь одна из самых важных ценностей каждого человека – здоровье. Ведь вырастить ребенка сильным, крепким, здоровым - это желание родителей и одна из ведущих задач, стоящих перед родителями и дошкольным учреждением. Однако не все знают, как этого добиться. Роль семьи бесспорна и в физическом развитии детей, т.к. именно в семье закладываются физические качества людей, основы их здоровья.

Семья во многом определяет отношение детей к физическим упражнениям, их интерес к спорту, активность и инициативу. Но зачастую родители, сами того не желая начинают охранять, защищать и оберегать, малыша не от того, от чего следует, тем самым нанося еще больший вред в формировании физического воспитания. Родители внимательно следят, чтобы ребёнок не бегал слишком много и слишком быстро (вдруг вспотеет и заболит), не прыгал (как бы ни ушибся), не лазал (а если упадет), и, к сожалению, не очень задумываются о том, что их чрезмерная заботливость не делает ребёнка здоровым. Они часто забывают, что ключ к успеху в укреплении здоровья детей лежит в разумном физическом воспитании. Этому способствуют не только близкое эмоциональное общение детей и взрослых в разных ситуациях, и естественно возникающая их совместная деятельность, такая например как обсуждение успехов спортивной жизни страны, переживания при просмотре телевизионных спортивных передач, иллюстраций в книгах на спортивные темы и др. но в первую очередь, физическое развитие ребенка тесно связано с образом жизни семьи.

Известно, что дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно до семи лет человек проходит огромный путь развития, неповторимый на протяжении последующей жизни. Именно в этот период идёт интенсивное развитие органов и становление функционирования систем организма. Закладываются основные черты личности, формируется характер,

отношение к себе и к окружающим. Важно на этом этапе сформулировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Закономерно встает вопрос – как организовать физическое воспитание ребенка в семье?

Утренние – не часы – минуты должны быть отданы гимнастике. Недаром эти физические упражнения называют зарядкой бодрости на весь день.

Упражнения простые и разнообразные. Примерно каждые две недели комплекс упражнений рекомендуется менять.

Перед началом упражнений необходимо проветрить помещение. Заниматься ребенок должен в майке и трусах. Чистый, свежий воздух, движения, а после этого умывание – и вялости, сонливости, как не бывало.

В выходные дни, во время отпуска, когда ребенок остается с родителями, необходимо найти время для того, чтобы побегать с ним, покататься на коньках или лыжах, если это зима; летом поиграть в мяч, покататься на велосипеде, пойти в лес и т. д. Эти часы совместных занятий очень полезны для здоровья ребенка.

Как можно больше времени ребенок ежедневно должен быть на воздухе, в движении. Все, что говорилось о ежедневной утренней гимнастике, подвижных играх, – обязательный элемент режима дня. Ребенок должен иметь возможность попрыгать и побегать. Такая самопроизвольная активность восполняет недостаток движения, «насыщает» двигательный голод.

Не всегда есть возможность оборудовать домашний «физкультурный уголок», но обруч, скакалка, мяч, гимнастическая палка – доступны всем, так же как санки, коньки, лыжи.

Подвижные игры, обучение катанию на коньках, лыжах не только совершенствуют двигательные умения ребенка, развивают у него ловкость, быстроту, силу и выносливость, но и способствуют воспитанию таких важных черт характера, как настойчивость в достижении цели, чувство товарищества. В жизни эти качества будут очень полезны.

Учеными установлена безусловная связь между двигательной активностью и развитием ребенка, способностью его организма оказывать сопротивление болезням. Вот почему активные дети болеют реже.

Главную роль в воспитании ребёнка играет семья, родительский пример. Человек приходит в этот мир не только для своего личного счастья и комфортного существования. Его опыт, ум, умения, вся его жизнь необходимы его детям, обществу.

Главные задачи в семье должны быть следующие:

- четкий режим дня;
- достаточная двигательная активность;
- умение регулировать своё психическое состояние;
- правильное питание;
- выполнение гигиенических требований;

- умение предупреждать опасные ситуации и правильно вести себя при их возникновении.

Решать вопросы всестороннего физического развития детей, вырастить их здоровыми можно только совместными усилиями родителей и работников дошкольного учреждения.

Семья во многом определяет отношение детей к физической культуре и интерес к спорту, как много могут сделать родители для своих детей, пробуждая в них интерес к спорту и физкультуре. Движение - основное проявление жизни, средство гармоничного развития личности. Родители должны показывать своим детям пример активной, интересной и подвижной жизни.

Этому способствует доверительное общение детей и родителей в различных ситуациях и естественно, их совместная деятельность – это спортивные мероприятия: «Семейные старты», «Папа, мама, я – спортивная семья» и т.д. Таким образом, родители и дети могут проявить себя, освоить различные упражнения, способствующие увеличению двигательной активности. «Семейные старты», кроме того, позволяют взрослым и детям раскрепоститься, учат их общаться друг с другом, повышают эмоциональный настрой, в конечном счете, сплачивают семьи.

Примером совместной активной деятельности вне дома могут быть мероприятия, предполагающие непосредственный контакт с природой. Формы таких мероприятий могут быть различными: прогулки на речку, в лес или в поле, совместная посадка кустарников и деревьев и уход за ними.

Все родители хотят видеть своих детей счастливыми. Основа счастья - это здоровье. Надо укреплять его ежедневно, начиная с раннего детского возраста. Только правильное физическое воспитание будет залогом того, что ребенок вырастет здоровым и крепким человеком.

Таким образом, в семье, где взрослые найдут время для проведения гимнастики, прогулок, занятий физическими упражнениями, играми, добьются хороших результатов в физическом воспитании детей.