

## Консультация для родителей «Физическое воспитание ребенка в семейных условиях»

Уважаемые родители, прочитав эту **консультацию**, вы узнаете

- что представляет собой **физическое воспитание**
- какие важные задачи **физического воспитания** стоят перед родителями
- какова роль родителей в укреплении здоровья **детей** и приобщении их к здоровому образу жизни
- что делать, если ребенок малоподвижен.

**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 и т. п.

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**, на сколько день малыша будет наполнен столь необходимыми для него движениями. Отклонения в **физическом развитии детей** можно предупредить только в том случае, если домашняя часть дня будет буквально «*пронизана*» физкультурой: утренняя гимнастика, подвижные игры, общие семейные увлечения, связанные с различными **физическим нагрузками**. Родителям и педагогам нужно объединить свои усилия для систематической и целенаправленной работы по **физическому воспитанию дошкольников**.

*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 ЧДБ, упражнения для профилактики и коррекции нарушения осанки и плоскостопия).

- Использовать подвижные игры с учетом состояния здоровья **детей** и особенностей поведения **детей**.

- Развивать двигательные качества и способности **детей** (*ловкость, выносливость и др.*).

**Воспитывать** привычку к систематическому выполнению утренней гимнастики, прогулкам в любую погоду.

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

Условия, в которых ребенок живет в **семье**, имеют не менее существенное значение для формирования его здоровья, чем условия его пребывания в детском саду.

Обобщение материалов исследования, по данным анкетного опроса родителей, 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 недостаточно используются такие важные для развития моторики ребенка спортивные упражнения, как катание на санках, лыжах, самокатах.

Как известно, закаливающие мероприятия могут быть эффективны только тогда, когда они проводятся в комплексе, систематически и в ДОУ, 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 осуществлять самостоятельно. Мы понимаем, что не во всех **семьях** имеются нормальные бытовые условия, многие **семьи живут в общежитиях**. 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. Сформированные в раннем детстве навыки здорового образа жизни сохраняются и в дальнейшем. Ребенок, взрослея, будет всегда защищен от разнообразных вредных воздействий, с которыми ему неизбежно придется сталкиваться.

### *Если ребенок малоподвижен.*

Низкая двигательная активность малыша - плохой признак. Ее причинами могут быть неудовлетворительный психологический климат, однородность и бедность предметной среды, нездоровье, слабые двигательные умения ребенка или систематические запреты взрослых, в результате которых сложился малоподвижный тип поведения малыша. Ученые и практики единодушны - малоподвижность в раннем возрасте не допустима. Лучший метод увлечь застенчивого, нерешительного не умеющего двигаться ребёнка - игра.

Роль взрослого заключается в том, чтобы создать условия для игры с движениями (выделить место, игрушки и пособия, вызвать у **детей** желание играть двигаясь. Нет необходимости добиваться от **детей**, какой-то определенной техники движений, натаскивать их в этом плане. 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 движением, 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! Его надо похвалить!

Детям надо чаще давать мячи, обручи, игрушки, дать им возможность действовать с ними так, как они хотят. Еще малыши очень любят лазать по гимнастической лестнице, висеть и раскачиваться на кольцах, на турнике. Если нет возможности приобрести детский спортивный комплекс, то турник сделать может любой папа. На турник повесьте и гимнастические кольца. Занимаясь на этом мини - комплексе, ребенок укрепляет мышцы рук и плечевого пояса, мышцы кистей рук, что особенно важно будущему школьнику.

Ну и самая большая польза от этих занятий - это польза для позвоночника. Только не забудьте под турник положить небольшой матрац для страховки от падений ребенка. Практика показывает, если такие ситуации создаются регулярно, дети с удовольствием двигаются. Они сами без всякого обучения постепенно овладевают движениями, которые считаются для них сложными.

Подготовила: инструктор по физической культуре Ковалева Н.В.