

Консультация для родителей

«Роль семьи в физическом воспитании ребенка: Залог здоровья и счастливого детства»



Инструктор по физической культуре
СП ДС «Жар-птица» Варевцева Дарья Юрьевна

Семья- это первая и самая важная «спортивная школа» в жизни ребёнка. Именно в семье закладываются привычки, отношение к здоровью и физической активности, которые останутся с ним на всю жизнь.

Почему так важно? Физическое воспитание — это не только про спорт!

1. Здоровье и иммунитет.

Регулярная активность укрепляет сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы, является лучшей профилактикой ожирения, нарушений осанки и простудных заболеваний.

2. Умственное развитие.

Доказано, что физические упражнения улучшают кровоснабжение мозга, способствуют развитию памяти, внимания и логического мышления. Движение — это тоже обучение!

3. Волевые и моральные качества.

Преодоление трудностей, стремление к цели, умение проигрывать и побеждать, работать в команде — всему этому учит физическая культура.

4. Психоэмоциональное состояние.

Активные игры — лучший способ снять стресс, напряжение и избыток энергии. Во время физической нагрузки выделяются «гормоны счастья» (эндорфины), что улучшает настроение и помогает бороться с тревожностью.

5. Социализация.

Совместные игры с родителями и сверстниками учат ребёнка общаться, договариваться и соблюдать правила.

Какова же роль семьи? Важные задачи:

1. Быть положительным примером.

Ребёнок — это ваше отражение. Бессмысленно говорить о пользе зарядки, если вы сами проводите вечера на диване. Станьте активными вместе!

Пример: Совместные прогулки на велосипедах, походы в парк, катание на лыжах или коньках, даже вечерняя прогулка с собакой — это все показывает ребёнку, что движение — это норма жизни.

2. Создать условия для двигательной активности.

- **Пространство:** Организуйте дома безопасное пространство, где можно ползать, прыгать, кувыркаться. Не ругайте за активность в квартире, лучше направьте её в нужное русло.

- **Снаряжение:** Не обязательно покупать дорогие тренажёры. Мяч, скакалка, обруч, набор для бадминтона, детский спортивный комплекс (шведская стенка) — этого достаточно для начала.

- **Одежда:** Одевайте ребёнка по погоде и так, чтобы одежда не сковывала движений.

3. Воспитывать интерес к физической культуре: Ваша цель — не воспитать олимпийского чемпиона, а привить любовь к движению.

- **Играйте!** Для дошкольника главный вид деятельности — игра. «Догонялки», «классики», прятки, футбол во дворе, бадминтон на даче — всё это отличные тренировки.

- **Делайте зарядку весёлой.** Включите музыку, придумайте смешные названия для упражнений («весёлые медвежата», «прыгающие зайчики»), занимайтесь вместе.

- **Ходите на спортивные мероприятия.** Сходите всей семьёй на каток, в бассейн, на стадион. Посмотрите вместе трансляцию спортивных соревнований. Расскажите о разных видах спорта.

4. Формировать здоровые привычки.

- **Режим дня:** Чёткий распорядок, где есть время для прогулки, и для занятий, и для отдыха, дисциплинирует и помогает ребёнку чувствовать себя уверенно.

- **Гигиена:** Приучайте ребёнка к обязательным водным процедурам до и после физических занятий.

- **Правильное питание:** Объясняйте связь между тем, что мы едим, и нашей энергией и силой.

5. Участвовать в жизни ребёнка:

- **Интересуйтесь его успехами** на физкультуре в детском саду.
- **Будьте его группой поддержки.** Ходите на его утренники, спортивные праздники. Соревнования. Ваша похвала и одобрение — лучшая мотивация.
- **Совместный отдых:** Активный семейный отдых (походы, вылазки в лес, игры на природе) не только укрепляет здоровье, но и создаёт незабываемые моменты близости и доверия.

Правила безопасности, которые должен знать каждый родитель:

- **Соответствие нагрузок возрасту и состоянию здоровья.** Не перегружайте ребёнка. Если есть сомнения, проконсультируйтесь с педиатром.
- **Постепенность и систематичность.** Лучше заниматься по 20 минут каждый день, чем 2 часа раз в неделю.
- **Контролируйте самочувствие.** Научите ребёнка прислушиваться к своему телу и сообщать, если что-то болит.
- **Правильная экипировка и безопасное место для занятий.**

Помните: Никакие кружки и секции, никакие самые опытные тренеры не заменят ту любовь к движению и здоровому образу жизни, которую можете привить только вы, родители, своим личным примером и совместным участием.

Сделайте физическую культуру семейной ценностью! И тогда ваш ребёнок вырастит не только здоровым и сильным, но и счастливым, уверенным в себе человеком.

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. 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.

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. 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;

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.