

Автор-составитель:  
инструктор по физической культуре  
МАДОУ д/с № 13 «Сказка»  
Ермолаева В.В.

**В копилку для родителей**



## **ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В СЕМЬЕ**

Сегодня мы поговорим о важности физического воспитания детей в семье, так как это очень серьёзная проблема в современном воспитании детей. Нас окружают машины, компьютеры, виртуальные игры - предметы, которые очень интересны нам, но как раз, из-за которых мы очень мало двигаемся. Современные дети видят больший интерес в виртуальной игре, чем в реальной игре в футбол или теннис.

Главная болезнь XXI века - гиподинамия, т.е. малоподвижность. Именно по этим и многим другим причинам, физическая культура - это образ жизни человека, в нее должны быть вовлечены все люди, независимо от возраста. Но лучше начинать с раннего детства. По нынешним временам это - необходимость.

Поскольку «фундамент» здоровья ребенка закладывается в семье, приучать его к спорту нужно с детства, родители должны показывать своим детям пример активной, интересной и подвижной жизни. Движение - основное проявление жизни и в то же время средство гармоничного развития личности. В младенческом возрасте уровень развития двигательных рефлексов является показателем общего состояния здоровья и развития; по активности движений ребенка судят о развитии других сторон личности - в частности, психики. А поскольку движения развиваются и совершенствуются в соответствии с условиями окружающей среды, то степень двигательного развития ребенка в значительной мере зависит от родителей.

Нам не остановить стремительный темп жизни; всевозрастающие требования к глубине и качеству знаний и опыта каждого человека, уменьшение движений и связанное с этим нарушение естественного образа жизни будет закономерно сказываться на наших детях. Чем более крепким здоровьем и хорошими физическими данными мы вооружим наших детей в младенчестве, тем лучше они потом приспособятся к новым социальным условиям. Забота о формировании двигательных навыков ребенка, о достижении необходимого уровня ловкости, быстроты, силы и других качеств являются первоочередной задачей матери и отца еще до поступления ребенка в школу.



Физическое воспитание - составная часть интеллектуального, нравственного и эстетического воспитания ребенка. Порицая в ребенке рассеянность, беспорядок и непослушание, мы требуем и во время занятий повторять упражнения до тех пор, пока ребенку не удастся выполнить его правильно.

Забота о двигательном развитии ребенка столь же важна для его гармоничного развития, как рациональный режим, регулярное и полноценное питание, достаточный сон, частое пребывание на свежем воздухе, чистая постель и необходимая одежда.

Общение с ребенком родители должны осуществлять как бы в форме игры, при этом следует учитывать возраст ребенка, его возможности. Во время занятий ценятся главным образом те упражнения, которые ребенок выполняет с радостью, без нажима со стороны взрослых, не подозревая о том, что подчиняется их желаниям. Мягкая, последовательная манера обращения с ребенком требует от родителей большого терпения и самообладания. Не должно возникать ссор и споров, которые могли бы отвлечь ребенка от занятий и тем самым лишить его благотворного влияния физического воспитания.

## **НЕСКОЛЬКО РЕКОМЕНДАЦИЙ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**



### **1. Радоваться успехам, но не захваливать!**

Любые игры только тогда дают результаты, когда дети играют с удовольствием. Необходимо развивать интерес к играм, поскольку он сам ниоткуда не берется. Кроме того, здесь действует одна закономерность: чем больше развито какое-то качество, тем сильнее жаждет оно проявления.

Итак, первое условие успеха – улыбка, радость, похвала, искренняя заинтересованность старших в прогрессе малыша, в росте его сил. При этом, конечно, нельзя забывать, что перехваливание это похвала не по заслугам – может навредить, особенно в старшем возрасте. Всегда нужно уметь показывать ребенку как бы резерв его возможностей, что можно делать еще лучше! Это возбуждает у ребенка желание сделать как можно лучше, стремление к постоянному совершенствованию. Однако, от взрослого требуется не только похвала вообще, но и конкретная оценка действий ребенка. К оценке важно привлекать и самого ребенка.



### **2. Ни пресыщения, ни принуждения!**

Родителям необходимо помнить, что интерес к играм и физкультурным занятиям легко притупить не только небольшим нажимом, принуждением, но даже просто «перебарщиванием», доведением игры до того, что она стала надоедать. Поэтому никогда не следует доводить занятия, игры до пресыщения, до того, как ребенку не хочется что-либо делать. Заканчивать игру нужно, как только промелькнет первый признак потери интереса, но обязательно пообещайте, что завтра или «в другой раз мы поиграем подольше», чтобы впереди была приятная перспектива

Поэтому, как бы ни хотелось вам, ни в коем случае не оказывайте на ребенка нажима. Во время игры не допускайте по отношению к ребенку замечаний типа:

- Ну и бестолковый же ты! Ты хуже всех! Прямо глупый какой-то... и т.д. Толковее от этих обидных слов никто не становится, зато они вызывают у детей раздражение, озлобление, неверие в свои силы.

Наиболее продуктивное общение проходит во время прогулок. Поэтому не тратьте время на «хождение по магазинам» с ребенком вместо прогулки, не ходите просто так, чтобы убить время – расскажите ребенку что-то новое, интересно, поиграйте вместе с ним. Поверьте, такое общение не пройдет мимо и принесет пользу.

# ВОСПИТАНИЕ СПОРТИВНЫХ НАКЛОННОСТЕЙ

Воспитывать спортивные наклонности нужно с раннего детства. Важно обострить у ребенка чувство «мышечной радости» - чувство наслаждения, испытываемое здоровым человеком при мышечной работе. Чувство это есть у каждого человека от рождения. Но длительный малоподвижный образ жизни может привести к почти полному его угасанию.

Не упустить время - вот главное, что надо знать родителям на этот счет. Занятия спортом также помогают сложиться важным качествам личности: настойчивости в достижении цели, упорству; положительные результаты этих занятий благотворны для психического состояния подростка.

Родителям необходимо изучать стадии физического развития ребенка, а также его возрастные и индивидуальные особенности. Рост и развитие ребенка - сложный процесс, одним из компонентов которого является развитие движений. Как правильно подобрать упражнения, в какой последовательности их выполнять, как познакомить с ними ребенка и приступить к разучиванию, сколько раз их повторять - родители могут правильно ответить на все эти вопросы только на основе тщательного изучения и глубокого знания индивидуальных особенностей своего ребенка.

Ребенок развивается неравномерно. Ориентиром может служить возраст, однако в двигательном развитии ребенок может опережать свой возраст или, наоборот, отставать. Поэтому родители должны не ограничиваться только данными возрастной группы, а внимательно отбирать движения, предпочитая те, к которым ребенок готов: либо возвращаться к задачам для детей младшего возраста, либо, напротив, предоставить свободу движений ребенку, который по развитию перегнал свой возраст.

Правильно подобранные упражнения с эмоциональным зарядом, которые дети выполняют с увлечением, положительно влияют на эмоциональное, эстетическое и этическое воспитание ребенка.

В наше время, которое психологи называют зачастую временем нарастающей отчужденности детей, очень важно найти средства, способствующие созданию теплой, домашней атмосфере, внушающие ребенку чувство уверенности и безопасности, убеждающие его в родительской любви и взаимопонимании. Хорошо продуманные занятия родителей с ребенком являются одним из таких средств.

## ЭТАПЫ РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА

С медицинской и педагогической точки зрения развитие ребенка может разделить на следующие этапы:

- грудной возраст - до 1 года,
- младший возраст - от 1 года до 3 лет,
- дошкольный возраст - от 3 до 6 лет,
- школьный возраст - от 6 до 17 лет.



## **Грудной возраст (до 1 года)**

Процесс развития двигательных навыков у ребенка в течение 1-го года жизни хорошо изучен. На первом месяце жизни ребенок должен самостоятельно двигаться. В 2 - 3 месяца кладите ребенка на животик, берите его на руки и, показывая игрушку, стимулируйте движения мышц шеи. В 4 - 6 месяцев к уже освоенным движениям добавляйте переворот ребенка на бок и на животик. В 7 - 9 месяцев побуждайте ребенка ползать, сидеть и стоять, а некоторых детей уже можно учить ходить, держась за какую-либо опору. В 10 - 12 месяцев продолжайте развивать у ребенка умение ползать, стоять и ходить, опираясь на что-нибудь, а затем побуждайте его к первым самостоятельным шагам.

Здоровые дети в годовалом возрасте, как правило, умеют ходить с помощью взрослого или же держась за мебель, а некоторые - и самостоятельно. Дети начинают ходить около 9 мес. или более поздно.

## **Младший возраст (от 1 года до 3 лет)**

На 2-ом году жизни главная задача родителей - поддерживать врожденное стремление ребенка к разнообразным движениям, учить его менять позы и положения. На 3-ем году жизни интенсивно развивается подвижность рук и ног, ребенок набирает силы. Задача родителей - способствовать всестороннему развитию у ребенка умение ходить, бегать, прыгать и т.д.

## **Дошкольный возраст (от 3 до 6 лет)**

На 4-ом году жизни задача родителей вырабатывать у ребенка правильную осанку и легкую, красивую походку. На 5-ом году жизни ребенок быстро ориентируется в новых ситуациях, в состоянии выполнять ритмические движения. На 6-ом ребенок должен показать, что им освоены все основные виды движений. Его умственно и физически нужно приготовить к школьной работе. Чтобы всего этого достичь следует в течение дошкольного периода систематически направлять двигательную активность.

## **Школьный возраст (от 6-7 до 17 лет)**

Ребенок приобщается к более серьезным подвижным командным играм - футбол, баскетбол, волейбол и др.

Этот возраст наибольшей активности у детей, поэтому многие родители грамотно распределяют нагрузки своего ребенка, сочетая школьные занятия и досуг ребенка. Они записывают своих детей на различные спортивные кружки и занятия: плавание, танцы, футбол, теннис, восточные единоборства. Конечно, это всего лишь краткая характеристика первых шагов к спорту. Важно: уметь сделать их правильно, во всем помогая и направляя ребенка.



## Формирование физкультурно-гигиенических навыков

В физическом воспитании одним из главных факторов является формирование физкультурно-гигиенических навыков. Навыки четкого режима учебы и сна, рационального проведения свободного времени, утренняя гимнастика, водные процедуры - все это превращается со временем в само собой разумеющиеся принципы организации каждого дня.

Очень полезной была бы проверка и помощь при выполнении домашних заданий по физкультуре. В отличие от заданий по другим предметам, они могут быть индивидуальными: если не получается в образовательном учреждении, то дома можно разучить некоторые сложные упражнения, например: кувырок или подтягивание. Внимание взрослых нужно дошкольникам в большом и малом, простом и сложном. Что будет делать он на улице? Чтобы прогулочное время не проходило в пустых, а то и небезопасных занятиях, необходимо, как минимум, следующее: помочь ребенку освоить хотя бы 3-4 наиболее простые, известные всем игры, которые он мог бы затеять со сверстниками.

Научить его наиболее важным двигательным умениям и навыкам, чтобы он в любое время года мог найти, чем заняться. Обеспечить его необходимым физкультурным инвентарем. Не забывать поинтересоваться, как прошло его свободное время. Важен выбор цели: взрослые должны знать, что им делать конкретно в данное время года, в применении к возможностям ребенка, тогда и физическое воспитание идет успешнее.

Существенно и такое обстоятельство: совместные занятия, общие спортивные интересы дают родителям возможность лучше узнать ребенка, создают и укрепляют в семье обстановку взаимного внимания и делового содружества, столь необходимую для решения любых воспитательных задач.

### Положительные результаты совместных занятий:

- пробуждают у родителей интерес к уровню «двигательной зрелости» детей и способствуют развитию у них двигательных навыков в соответствии с их возрастом и способностями;

- углубляют взаимосвязь родителей и детей;

- предоставляют возможность позаниматься физкультурой за короткий отрезок времени не только ребенку, но и взрослому: родитель показывает ребенку те или иные упражнения и выполняет большинство из них вместе с ним;

- позволяют с пользой проводить то свободное время, которое мать или отец посвящают ребенку, служат взаимообогащению, способствуют всестороннему развитию ребенка.



