



«РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В СЕМЬЕ».

Программой детского сада предусмотрено, чтобы процесс физического воспитания соответствовал возрастным особенностям детей. Это достигается не только соответствующим подбором физических групп, но и правильной методикой. Немало важное значение имеет поддержка со стороны

родителей.

Достаточно двигательный режим должен удовлетворять естественную потребность детей в движениях. Нельзя допускать, чтобы дети переутомлялись.

При выполнении физических упражнений следует создавать эмоциональное настроение у детей, оно способствует улучшению самочувствия, помогает побороть страх, неуверенность в себе. Так, ребенок боится перейти канавку по проложенной доске, мама подбадривает его, улыбается ему, протягивает ему руку помощи и ребенок решительно делает шаг.

Виды физических упражнений разнообразны. Например, с детьми среднего возраста широко используются игры с бегом, прыжками, бросанием и ловлей мяча. В младшем возрасте дети подлезают под шнур, ходят стайкой, бегут в одном направлении.

Посредством физических упражнений, игр дети знакомятся с многообразием мира, познают свойства предметов, их значение, так на просьбу как птицы машут крыльями, дети охотно подражают, поиграем как мяч — дети стараются подпрыгнуть выше. В игре «Наседка и цыплята» дети узнают, что цыплят маленьких водит мама — курица. Большое значение приобретают личные контакты родителей и работников детского сада. Участие родителей в детских мероприятиях, таких как физкультурные праздники, дни здоровья, экскурсии.

Только в этом случае физическое воспитание будет служить общей подготовке детей, содействовать гармоничному развитию всех функций и систем растущего организма. Одна из важных задач обеспечить воспитание, начиная с самого раннего возраста, физически крепкого молодого поколения с гармоническим развитием физических и духовных сил.

Семья, родители, являются первичной системой воспитания и образования.

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. Не все родители имеют возможность осуществлять полноценное, эффективное физическое воспитание своих детей. Но, то, что непосильно одной семье — посильно всему коллективу.

В семье должен быть здоровый быт, прежде всего родители должны помнить о гигиене. Задача родителей заключается в том, чтобы в соответствии с правилами гигиены постоянно обеспечивать благоприятные условия для роста и развития неокрепшего еще организма ребенка. Необходимо обращать внимание на чистоту

мест, где отдыхают, занимаются, спят дети. Совершенно недопустимо курить в комнате. В комнате, где находится ребенок, должно быть чисто, светло, комнату обязательно надо проветривать. При этом следует всегда помнить, что личный пример чистоплотности и аккуратности один из сильнейших способов воспитания.

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, голову держит прямо, плечи естественно опущены, слегка отведены назад, грудная клетка развернута, чуть заметен небольшой прогиб в пояснице. В домашнем быту упражнения и подвижные игры являются необходимым дополнением к занятиям по физкультуре. Ежедневные упражнения улучшают состояние здоровья, физическое развитие. Родители должны иметь представление о комплексах утренней гимнастики, воспитатели могут порекомендовать комплексы упражнений, движения необходимо выполнять четко, ритмично.

Что должен уметь ребенок .

5-6 лет - прыжки поскоком, приставной шаг, баскетбольное ведение мяча, заброс мяча в корзину, прыгать на скакалке, всевозможные движения на координацию движения, прыжки на фитболах, нырять в бассейне, плавать.

Игры для детей семилетнего возраста - «Хитрая лиса», «Сделай фигуру», «Кто быстрее займет свободное место». Как проводятся эти и другие игры можно узнать у воспитателя.

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 учила вашего ребенка, в чем-то оказывала свое воспитывающее действие.

Плавание - один из самых полезных видов физического упражнения. Движения пловца способствует всестороннему развитию мышечной системы. Кратковременные напряжения мышц, чередуясь с расслаблением, отдыхом позволяют организму ребенка справляться со значительной нагрузкой в течение довольно длительного времени. Умение плавать жизненно необходимо.

Научить ребенка плавать на небольшие расстояния сможет каждый родитель. Обучение плаванию можно начинать с 3-4 лет в закрытых бассейнах.



