

## Консультация для родителей

### Роль семьи в физическом воспитании ребенка

Здоровье человека в современном мире представляет собой наивысшую ценность и зависит от целого ряда объективных и субъективных факторов. Во многом ухудшение здоровья связано с дефицитом двигательной активности. Современные дети видят больший интерес в виртуальной игре, чем в реальной игре.

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 в силу своей занятости родители недостаточно уделяют внимание физическому воспитанию детей. На нынешний день семья не в полной мере способствует сохранению и укреплению их здоровья. А здоровье детей является актуальнейшей проблемой и предметом первоочередной важности, так как оно определяет будущее страны. Большое значение для правильного физического воспитания детей в семье имеет отношение родителей к вопросам здорового быта. Понятие «здоровый быт» включает в себя разумный, твердо установленный режим, чистоту самого ребенка и всего, что его окружает. Однако родители должны стремиться к тому, чтобы ребенку были созданы все условия для его правильного физического развития. Понимание того, что является наиболее существенным для воспитания здорового, физически крепкого ребенка даст возможность, даже при сравнительно скромных условиях, организовать необходимый режим и наладить правильное физическое воспитание. Необходимо с первых месяцев сознательной жизни ребенка установить ему строгий режим и стараться твердо выполнять его. Рост и развитие детей во многом зависит от того, насколько правильно составлено меню. Рациональное питание является одной из необходимых основ физического воспитания ребенка. Помимо создания благоприятных условий жизни, следует уделять большое внимание закаливанию и совершенствованию двигательной деятельности. Особенно велика роль примера самих родителей при воспитании детей. Родительское требование к себе, родительское уважение к своей семье, родительский контроль над каждым своим шагом — вот первый и самый главный метод воспитания», — пишет выдающийся педагог А. С. Макаренко. Если родители любят прогулки на свежем воздухе, если они ежедневно занимаются утренней зарядкой и, по возможности, спортивными играми, строго соблюдают гигиенические правила, то естественно, они будут стремиться и детей своих вырастить физически крепкими и нравственно здоровыми.

С чего же начинается физическое воспитание? Прежде всего, выпишите на отдельный лист режим и рекомендуемый комплекс физических упражнений

согласно возрасту вашего ребенка. Одна из самых действенных форм физического воспитания школьников это утренняя гимнастика. Систематические занятия физическими упражнениями после сна стимулируют развитие мышц, особенно тех их групп, которые «отвечают» за правильную осанку, развивают органы дыхания и кровообращения, улучшают обмен веществ. Прием воздушных ванн во время выполнения этих упражнений и проведение после них водных процедур закаляет организм. Упражнения в комплексе утренней гимнастики komponуют, как правило, в такой последовательности: ходьба или ходьба на месте в сочетании с глубоким дыханием, упражнения в потягивании, повороты туловища, движения руками, наклоны туловища, приседания, сочетание движений ног и рук, прыжки на месте, ходьба на месте, движения руками с согласованным глубоким дыханием.

Большое значение для физического развития детей имеют прогулки и подвижные игры на открытом воздухе. Пребывание детей на воздухе в сочетании с двигательной активностью способствует закаливанию организма, повышению сопротивляемости заболеваниям, улучшает аппетит, положительно влияет на деятельность нервной системы, умственную работоспособность, сон.

Неоценимую роль для оздоровления детей имеет закаливание организма ребенка — систематическое использование специальных мероприятий и процедур, которые развивают готовность организма приспосабливаться к условиям окружающей среды и повышают сопротивляемость простудным заболеваниям. Средствами закаливания являются солнце, воздух, вода.

Существенную роль в этом играет личный пример родителей. Закаливание, начатое в детстве, должно продолжаться всю жизнь. Постепенно увеличивать время влияния воздуха, воды, солнечных лучей, постепенно снижать температуру воды, постепенно увеличивать поверхность тела, на которую действуют средства закаливания.

**Ходьба босиком** — наиболее простое и эффективное средство закаливания. Полезно ходить по росе, после дождя, по воде. К тому же ходьба босиком, в частности по песку, по опавшей листве, способствует предупреждению плоскостопия, укрепляя мышцы, которые поддерживают продольный и поперечный свод стопы.

**Обтирание** делают махровым полотенцем, смоченным в воде: вначале — рук, затем последовательно ног, груди, живота, спины. Эти части тела обтирают отдельно, после чего тщательно вытирают. Направление движений — от периферии к центру. Обтирания начинают летом, используя воду при температуре 26 -28°C, зимой — при 30--32°, доводя соответственно до 16--18 и 20-- 22°C. Обтирание

рекомендуется после выполнения зарядки. Обливание туловища можно проводить под душем или из лейки, кувшина. Начинают летом с температуры воды не ниже 28 °С, зимой - не ниже 30 и доводят соответственно до 18 и 20 °С. Снижают температуру воды так же, как и при других процедурах.

**Купание** в открытом водоеме - одна из наиболее приятных и эффективных водных процедур. К тому же здесь представляется возможность родителям научить своих детей плавать. При купании на организм ребенка одновременно действуют солнце, воздух и вода. Купание обычно сочетается с принятием солнечных ванн.

**Солнечные ванны.** Умеренные дозы солнечного облучения улучшают обмен веществ, положительно влияют на состав крови, усиливают деятельность органов выделения, убивают болезнетворных микробов на коже, повышают ее защитные функции. Солнечное облучение особенно полезно детям, так как предупреждает заболевание рахитом. Однако длительное пребывание под солнечными лучами приводит к общей слабости, ухудшению внимания и памяти, снижению аппетита, беспокойному сну.

Необходимо отметить, что внедрение комплекса «Готов к труду и обороне» среди обучающихся всех образовательных организаций во всех субъектах РФ предусматривает увеличение двигательной активности как в детском саду, так и по месту жительства. Между семьей и детским садом создана атмосфера деловых, товарищеских отношений, ведь речь идет об объединении усилий в решении одной цели.

### **Какие же выводы можно сделать?**

✓ Дети усваивают образ жизни родителей, в семье закладываются основы многих умений и привычек, вырабатываются оценочные суждения и определенной мерой определяется жизненная позиция подрастающего поколения.

✓ Для обеспечения эффективности физического воспитания родители должны знать, какое воспитательное влияние на детей осуществляется на занятиях и в свободное время. Такие знания необходимые для соблюдения преемственности и обеспечение единой педагогической линии в предъявлении требований к ребенку.

✓ Родители должны помнить, что в приобщении детей к ежедневным занятиям физическими упражнениями, к регулярному выполнению закаливающих процедур первостепенное значение имеет их личный пример.

Информацию подготовила инструктор по физической культуре 1 КК Наталья Борисовна Гончар.