Муниципальное образовательное учреждение лицей №67

структурное подразделение детский сад «Русалочка»

городского округа Тольятти

***« Физическое воспитание детей в семье.»***

( консультация для родителей )

***Подготовила:*** физ. инструктор Несмина Н.Н.

г.Тольятти, 2010 год

Здоровый ребенок. Что может быть важнее для родителей?

"Здравствуйте!" - говорим мы при встрече.

Здоровье человека делает жизнь по-настоящему прекрасной, а человека истинно счастливым.

Ясно, что забота о настоящем и будущем самых дорогих для вас существ - ваших малышей всегда была и будет главной заботой, самым большим и ответственным семейным делом.

Хотя ценность фактора здоровья никто и никогда сомнению не подвергал, найдется еще немало родителей, которые твердо уверены, что здоровье ребенка находится в прямой зависимости от количества пищи, которую он поглощает. Обидные выражения типа "мало каши ел" призваны, по их мнению, стимулировать аппетит чада, а призывы вроде: "Съешь еще ложечку борща - будешь сильным, как папа" - напрямую призывают к борьбе за здоровье через еду.

Такие издержки воспитания вполне объяснимы и имеют под собой историческую почву. Они связаны прежде всего с тем, что в далекие времена добывание пищи и ее потребление занимали едва ли не самое важное место в жизни наших предков. Однако сам процесс добывания пищи требовал таких физических усилий, что проблема избытка питания тогда не возникала. Не существовало и проблемы недостатка физической активности, или, как ее теперь называют, гипокинезии. Поскольку жизнь человека определялась прежде всего тем, насколько он физически активен, - все, что ему было необходимо для жизни, он добывал нелегким трудом. Но человек был готов к такому труду, природа не обделила его.

"Бог коварен, но не злонамерен", - говорил А. Эйнштейн. Коварство природы в этом смысле заключается в том, что она предоставляет человеку возможность овладеть всеми богатствами и преимуществами физической активности лишь путем непрерывного осуществления активности. Иными словами, нельзя обрести способность успешно противостоять утомлению, не утомляясь, научиться поднимать тяжести, не поднимая их, иметь красивую осанку и легкую походку, не формируя их путем специальных занятий.

Парадокс физической активности заключается в том, что в ее жизненной необходимости человек убеждается в достаточно зрелом возрасте, чаще всего после сорока, когда начинают покалывать сердце, пошаливать печень, появляются боли в пояснице. Предотвратить эти нежелательные отклонения состояния здоровья можно, только занимаясь физической тренировкой в детском, юношеском возрасте и на третьем десятке жизни, когда будущие пагубные последствия недостаточной физической активности почти не ощущаются и чаще всего не осознаются.

Между тем именно в детском возрасте закладываются основы будущего здоровья взрослого человека и, что самое важное, основы не только биологические, но и психологические. Только приучив ребенка постоянно заботиться о своем здоровье, привив ему полезную привычку регулярно выполнять физические упражнения, выработав у него чувство дискомфорта, возникающее из-за отсутствия должной физической активности, можно рассчитывать, что в будущем он останется верен воспитанной в детстве потребности к движениям, ставшей также привычной, как умывание по утрам. Упущенное, в детстве трудно, а порой и невозможно восполнить в более зрелом возрасте.

Однако закладкой фундамента будущего здоровья не исчерпывается значение физкультурных занятий с ребенком в раннем возрасте. Огромна роль физической активности в воспитании навыков и умений, обеспечении высокой работоспособности, необходимых ребенку уже в первом десятилетии жизни. Процесс учебы в школе постоянно усложняется и требует от ребенка значительного умственного и нервно-психического напряжения. Успешно противостоять ему может только хорошо физически подготовленный и организованный ребенок. Известно, что систематические занятия физическими упражнениями решают одновременно задачу повышения работоспособности и воспитывают умение экономно и целесообразно распределять свои силы, способствуют выработке внутренней дисциплины и собранности.

Детский сад и школа не могут без помощи семьи решить задачи физкультурного воспитания детей дошкольного и школьного возраста. Так, уроки физкультуры в школе, по данным профессора Н. Лебедевой, компенсируют в среднем лишь 11% суточной нормы двигательной активности ребенка. Дефицит движений, в свою очередь, приводит к нарушению осанки, избыточному весу, заболеваниям сердечно-сосудистой системы даже у младших школьников.

Недостаточная физическая активность детей особенно опасна в периоды активного роста тела ребенка и подростка, когда ускоренное развитие скелета и мышечной массы не подкрепляется соответствующей тренировкой систем кровообращения и дыхания и ростом силового потенциала ребенка. Такие диспропорции развития часто являются основными причинами ухудшения здоровья детей, снижения у них жизненного тонуса. Правильно же организованный двигательный режим, разумное чередование различных физических нагрузок и закаливание позволяют смягчить отрицательные последствия акселерации, не допустить возникновения заболеваний, помогают организму лучше сбалансировать процессы роста и физиологического созревания.

Незаменима роль физических упражнений в формировании телосложения человека, особенно в детские годы. Известный физиолог профессор И.В. Муравов считает, что "...наиболее естественным из всех известных воздействий, способных реконструировать телосложение, является физическая тренировка. Самый же благоприятный период ее влияния на организм - детские годы. Чем раньше начаты занятия физическими упражнениями (пока не в форме спортивной тренировки, а в виде подготовительных занятий), тем больше выражен преобразующий эффект этих занятий".

Совместная деятельность родителей и детей в процессе физического воспитания - важный фактор сплочения семьи, укрепления нравственного климата, создания добрых традиций, общих интересов. Чехословацкие ученые в хорошо продуманных и достоверных экспериментах показали, что семейная форма физического воспитания не только положительно воздействует на физическое развитие детей и улучшает состояние их здоровья, но и прямо влияет на нравственный климат в семье, отношение родителей друг к другу, способствует повышению их роли в воспитании будущего гражданина.

Но физическое воспитание ребенка - непростое и нелегкое дело. Родителям необходимо многое знать и уметь, прежде чем приступить к занятиям со своим ребенком. Движения человека как основа его физической активности сами по себе достаточно сложны. Непрост и процесс их формирования и совершенствования, процесс обучения и тренировки.

Для того чтобы успешно и безошибочно вести ребенка по ступеням физического совершенства, необходимо знать основные законы построения и развития движений, основные правила тренировки. Причем не просто понять их суть, но и усвоить, что необходимо учитывать в процессе физического воспитания ребенка.

Знание простейших законов биомеханики поможет вам правильно подобрать упражнения и условия их выполнения при воспитании физических качеств и при обучении ребенка новым для него движениям. Знание основных правил регулярных занятий физическими упражнениями поможет определить оптимальный режим физических нагрузок, успешно руководить процессом развития силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости ребенка, гармоничным физическим совершенствованием. Родителям, заботящимся о физическом воспитании своих детей, важно правильно организовать режим двигательной активности ребенка, полностью соответствующий его возрастным, половым и индивидуальным особенностям и реальным условиям, в которых осуществляются занятия.

Важное место в физическом воспитании ребенка занимают гигиенические процедуры и закаливание. Родителям необходимо воспитывать у ребенка гигиенические навыки.

Малыш подрос. Вы его многому научили. У него крепкое телосложение, правильно освоенные движения. Что же дальше? Необходимо помочь ребенку выбрать наиболее подходящий для него вид спорта для занятий, который соответствует его двигательным особенностям. Для этого надо знать, как определить спортивные склонности и способности ребенка, как формировать его спортивные интересы и, наконец, когда целесообразнее приступить к регулярным занятиям в детской спортивной школе, спортивном клубе или секции.

Освоение программ физического воспитания в семье, рассчитанных на детей с момента рождения до 13-14-летнего возраста, поможет вашему ребенку вырасти здоровым, разносторонне физически подготовленным, готовым к преодолению всяческих трудностей и сложностей взрослой жизни.