Роль семьи в физическом воспитании ребенка.

В настоящее время в России значительно ухудшилось состояние здоровья дошкольников. В структуре функциональных отклонений и заболеваний ведущие ранговые места занимают нарушения и заболевания: костно-мышечной и сердечно-сосудистой систем, психоэмоциональными нарушения, аллергические реакции. Современные дошкольники отличаются от сверстников прошлых лет не только большей «нагруженностью» диагнозами, но и более низкими функциональными возможностями. Снизился и уровень развития основных двигательных качеств (скорости, силы, выносливости).

И одной из главных задач ДОУ на сегодняшний день в рамках реализации ФГТ и ФГОС является привлечение семьи к формированию у детей культуры здоровья и здорового образа жизни.

Роль семьи в деле воспитания правильного отношения к физической культуре очень велика. Правильное физическое воспитание детей предполагает заботливое постоянное отношение к их здоровью в семье. Необходимо стремиться к четкому распорядку дня и деятельности детей. Это требует, прежде всего, установления правильного двигательного режима. Под двигательным режимом понимают целесообразное чередование двигательной активности и отдыха детей с учетом возрастных особенностей, состояния здоровья, особенностей быта семьи и возможностей домашней обстановки.

В домашних условиях следует так организовывать физическое воспитание, чтобы дети ежедневно занимались утренней гимнастикой. Играли в подвижные игры, систематически совершали прогулки, принимали закаливающие процедуры.

Гимнастика для дошкольника должна быть проста, доступна, интересна. Необходимо так же включать специальные упражнения для глаз: поднять глаза вверх, опустить вниз без поворота головы; посмотреть вправо, влево; круговые движения головой с открытыми и закрытыми глазами.

Последовательность проведения гимнастики может быть такой: энергичная ходьба по ограниченному пространству (ковровой дорожке), чтобы движения не вызывали боязни у детей, ходьба сменяется непродолжительным бегом 30-40 с, потом бег переходит в ходьбу 20-30 с, далее проводиться 5-6 общеразвивающих упражнений, включающих в работу все мышечные группы рук, туловища, ног. Занятия заканчиваются спокойной ходьбой или игрой малой активности. Общая продолжительность гимнастики 5-7 мин.

Многие упражнения (ходьба, бег) в домашних условиях могут выполняться босиком, что способствует закаливанию ребенка, укреплению мышц, ведет к предупреждению плоскостопия. С этой целью можно рекомендовать различные задания: ходьба по палке, ходьба на носках, катание палки ступнями ног, собирание мелких предметов (карандашей, мелких кубиков, шариков) в коробку с пола пальцами ног, ходьба по веревке, собирание полотенца ногами, поднятие мяча ногами из положения, сидя на полу.

Правильному воспроизведению упражнений помогает использование различных атрибутов, игрушек: флажков, гимнастических палок, обручей, мячей. Ребенку интересно выполнять упражнения с предметами, особенно звучащих (колокольчиками, погремушками). Они повышают интерес к занятиям, снимают зрительное напряжение, развивают слуховую ориентировку ребенка.

Взрослые должны помнить о двигательном запасе у детей. Нередко в результате чрезмерной опеке со стороны родителей, ребенок начинает чувствовать себя неполноценным, боится сделать лишнее движение. У него нет потребности в движениях, возникает их дефицит. Чтобы избежать этого, необходимо привлекать детей к выполнению различных упражнений. Например, обучая ребенка ходьбе, следует научить его выдерживать направление, согласовывать движение рук и ног, сохраняя равновесие, голову и туловище держать прямо.

Большое внимание следует уделять самостоятельной двигательной активности и играм детей. Самостоятельная двигательная активность ребенка, как правило, снижена. Для того чтобы активизировать ее, взрослый должен подбирать соответствующие игрушки, физкультурное оборудование, пособия и снаряды.

Следует постоянно следить за нагрузкой на детей во время самостоятельной деятельности, не допускать, чтобы дети занимались непрерывно, чаще следует организовывать отдых. Для этого можно предложить несколько упражнений на расслабление мышц, успокоение ребенка. Наиболее эффективны упражнения из положения, лежа на спине, животе: одновременные движения руками и ногами с открытыми и закрытыми глазами. При этом следует использовать игровые приемы: нарисовать круг, треугольник, квадрат, поднятый ногой и рукой, глазами в воздухе.

В домашнем досуге дошкольника значительное место занимают игры- занятия за столом. Для ребенка они должны быть непродолжительны (7-10 мин.) и заканчиваются активным отдыхом: гимнастикой для глаз, дыхательными упражнениями, упражнения для снятия мышечного напряжения. Зрительное напряжение может быть снято следующими упражнениями: поднять глаза вверх, опустить вниз, отвести глаза вправо-влево без поворота головы, закрыть глаза на 30-40 сек., сделать круговые движения глазами, головой и т.д. упражнения можно выполнять в положении стоя, сидя на стуле. Мышечную нагрузку хорошо снимают упражнения: стойка на одной ноге с сохранением равновесия, стойка у стены, ходьба по комнате с мешочком на голове.

Таким образом, в семье, где взрослые найдут время для проведения гимнастики, прогулок, занятий физическими упражнениями, играми, добьются хороших результатов в физическом воспитании детей.