

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №212 «Солнышко» общеобразовательного вида
(МБДОУ «Детский сад № 212 «Солнышко»)

Рекомендательный материал для родителей
«Физическое воспитание в семье»

Подготовила: инструктор ФИЗО
Поломошнова С. И.

Барнаул 2023

Цель. Сформировать педагогические знания у родителей (законных представителей) для формирования физического развития детей.

Введение

Воспитание ребенка в семье является важнейшим звеном в подготовке ребенка к школе и к жизни в коллективе и предъявляет к родительской заботе и любви особые требования.

В последнее время много внимания уделяется вопросам воспитания детей в семье: книги, статьи в газетах и журналах, лектории, кино, радио и телевидение дают родителям советы, приказывают, информируют и предостерегают, как сделать воспитание ребенка более радостным с помощью движений. Доказано, что подвижные игры и физические упражнения оказывают значительное влияние на нормальный рост и развитие ребенка, на развитие всех органов и тканей, а если эти занятия проводятся на свежем воздухе, то и закаливают организм. Правильно проводимые физические упражнения способствуют развитию таких положительных качеств, как самостоятельность и самообладание, внимание и умение сосредоточиваться, находчивость и мужество, выносливость и др. Для здоровья ребенка очень важно, когда он научится определенным двигательным действиям, как будет их выполнять и сможет ли он правильно использовать их в игре или в повседневной жизни. Своевременное развитие основных двигательных навыков почти так же важно, как и своевременное интеллектуальное развитие ребенка, например, развитие речи.

Роль семьи в воспитании ребенка

Семья - это коллектив, члены которого взаимосвязаны определенными обязанностями. Будучи членом семейного коллектива, ребенок также вступает в систему существующих отношений, благодаря которым он постигает нормы общественного поведения.

Физическое воспитание имеет большое значение для семьи. Понятие «Физическое воспитание» - о чем говорит уже сам термин - входит в общее понятие «воспитание» в широком смысле. Это означает, что оно так же, как и воспитание представляет собой процесс решения определенных воспитательно-образовательных задач, характеризуется всеми общими признаками педагогического процесса.

Здоровый образ жизни и ее составляющие

Здоровый образ жизни - это способ жизнедеятельности, сохранения и укрепления здоровья людей. Воспитать ребенка здоровым - значит, с самого раннего детства научить его вести здоровый образ жизни. Его основные компоненты: рациональный режим; систематические физкультурные занятия; использование эффективной системы закаливания; правильное питание; благоприятная психологическая обстановка в семье.

Закаливание

Закаливание - это комплексная система оздоровительных воздействий, направленных на достижение устойчивости, невосприимчивости организма к вредным для здоровья метеорологическим и другим факторам. Такая

устойчивость может быть достигнута только в результате систематической тренировки и постоянного совершенствования механизмов адаптации.

Закаливание может проводиться с помощью окружающего воздуха. В помещениях для детей его температура не должна превышать 20 °С (это максимум для детей раннего возраста) и 18 °С (для дошкольников и школьников). С целью эффективной тренировки аппарата терморегуляции температуру воздуха в помещениях необходимо специально изменять в определенном диапазоне - от 16 °С до 23 °С. Заметим, что температурный режим зависит от вида деятельности детей: при активных мышечных действиях (подвижные игры, физкультурные занятия) воздух должен быть прохладным, при спокойных действиях - более теплым.

Одевать детей нужно по погоде на данное время дня; осенью и зимой одежда должна быть достаточно теплой, но не слишком тяжелой, позволяющей двигаться без затруднений; летом лучше носить одежду из хлопчатобумажных или льняных тканей.

Прогулки дошкольников должны в совокупности продолжаться ежедневно не менее 4 часов. Для малышей полезен и дневной сон на свежем воздухе, правда, воздух должен быть чистым, что, к сожалению, наблюдается редко и в городах, и в поселках.

Основу традиционного метода воздушных ванн для закаливания детей составляет постепенное снижение температуры воздуха от + 20 °С до + 10 °С с разной длительностью пребывания детей в облегченной одежде.

С незапамятных времен известно, что ходьба босиком - замечательное закаливающее средство. Установлено, что на поверхности стопы имеется много температурных рецепторов, которые непосредственно связаны со слизистой оболочкой дыхательных путей, а также практически со всеми внутренними органами.

Большинство малышей любят ходить босиком, и родителям следует поощрять это. Однако, начиная такое закаливание, нужно соблюдать определенную последовательность. На первом этапе лучше ходить в носках, затем босиком по коврику или одеялу в течение нескольких минут. Потом этот срок увеличивается, ребенок может бегать босиком и по полу, летом - по траве на лесной поляне или по песку у реки.

Итак, солнце, воздух и вода, тепло и холод могут и должны быть друзьями ребенка с первых дней его жизни.

Формы физического воспитания в семье

Утренние минуты должны быть отданы гимнастике. Недаром эти физические упражнения называют зарядкой бодрости на весь день. Упражнения простые и разнообразные. Примерно каждые две недели комплекс упражнений рекомендуется менять.

Перед началом упражнений необходимо проветрить помещение. Заниматься ребенок должен в майке и трусах. Чистый, свежий воздух, движения, а после этого умывание - и вялости, сонливости, как не бывало.

В выходные дни, во время отпуска, когда ребенок остается с родителями, необходимо найти время для того, чтобы побегать с ним, покататься на

коньках или лыжах, если это зима; летом поиграть в мяч, покататься на велосипеде, пойти в лес и т.д. Эти часы совместных занятий очень полезны для здоровья ребенка.

Пешие прогулки и походы

Пешеходные прогулки и более длительные походы являются одной из форм активного отдыха, рационального использования свободного времени для укрепления здоровья.

Туристские походы формируют чувства коллективизма, ответственности, взаимопомощи. Трудности похода вырабатывают выдержку, настойчивость, выносливость, сочетают в себе познавательную и двигательную активность. Дети учатся подмечать интересное в пейзаже, во встреченных на туристских тропинках корнях и ветках деревьев, камнях, листьях.

Длительная прогулка с группой дошкольников требует тщательно продуманной организации. Важно предусмотреть все мелочи, найти удачное сочетание различного рода физических нагрузок с отдыхом, что позволит дать положительный эмоциональный настрой, доставит детям радость.

С детьми 3-4 лет прогулки в ближайшее окружение планируются с таким расчетом, чтобы маршрут в один конец занимал 15 - 20 минут, для ребят 5-6 лет - 30 - 40 минут, а для семилетних возможна прогулка до 40 - 45 минут. При регулярной организации походов дети преодолевают путь примерно 7 км.

Хорошо ходить в поход двумя-тремя семьями, чтобы в таких объединениях было не менее 2 - 3 детей, сходных по возрасту. Постоянного внимания взрослых требуют самые маленькие дети - до 4 лет, а дошкольники 4 - 7 лет уже выполняют в группе определенные обязанности. При наличии нескольких взрослых обязанности между ними распределяются так, чтобы чередовались заботы (о пище, организации остановки или ночлега) и отдых, возможность личного досуга (порыбачить, почитать книгу, заняться вязанием, просто отдохнуть и расслабиться).

Дети в группе легче находят себе дела, устанавливают общение друг с другом, ведут разговоры о виденном, меньше капризничают, не проявляют эгоистических чувств, своеволия. На первых порах не следует отправляться в далекий от дома поход, особенно при небольшом туристском опыте родителей. Обязательно надо учесть реальные возможности детей, не переоценивать их силы, выносливость.

Собираясь в дальнюю прогулку или в поход на 2 - 3 дня, взрослые должны проявить внимание к одежде, обуви, снаряжению. Дошкольники принимают самое активное участие в подготовке инвентаря: собирают рюкзак, спортивный инвентарь, игрушки. Родители вместе с ребятами обсуждают намеченный маршрут, чтобы младшие почувствовали сопричастность к походу, ощутили себя его полноправными участниками.

Дети 3-4 лет в семейном походе проходят в день 4 - 6 км, скорость ходьбы примерно 2,5 - 3 км в час, в 5-6 лет - 8 - 10 км. Не следует торопить ребят, нужно рассчитать маршрут так, чтобы были остановки. На опушке леса, полянке предложить интересные игры, соревнования на полосе

препятствий. Для детей 3-7 лет предлагается длина трассы с препятствиями 80 - 100 м, считая по 5 - 6 м расстояния между отдельными препятствиями.

Препятствия могут быть следующие:

1. «Лягушатник» - из веток и прутьев: высота 40 см, длина 120 см, 4 барьера с расстоянием между ними 80 см дети перепрыгивают двумя ногами сразу.

2. «Коридор» - обозначается тесьмой в кустарнике или между деревьями с несколькими поворотами.

3. «Нора» - устраивается из плащ-палатки или куска ткани размером 1,5 - 2 м. Один край приподнимается на 70 см, второй прикрепляется кольшками свободно к земле, чтобы можно было проползти на четвереньках.

4. «Бревно» - обрезок ствола длиной 3 - 4 м с корой, закрепляется кольшками или оставшимися на нижней стороне сучьями.

5. «Обезьянник» - образован двумя веревками (диаметром 10 - 12 см), натянутыми между двумя деревьями (расстояние между ними 2 - 3 м). Их туго натянуть и оттянуть в стороны с помощью дополнительных веревок. Ребята переступают ногами по нижней веревке, держась за верхнюю.

6. «Гол» - ударом ноги прогнать мяч через ворота (шириной 1,5 м), вложить его в рюкзак и надеть рюкзак на себя.

Детям объясняют и показывают, как надо преодолевать препятствия, предлагают попробовать выполнить задание, а затем уже объявляются условия соревнования. Для привала летом выбирается тенивое место с хорошим обзором, в холодную погоду -- защищенное от ветра и освещаемое солнцем. После отдыха дети обычно затевают игры. Родители должны создать им для подвижных игр наиболее подходящие условия.

Бег

Бег - одно из важных для здоровья ребенка движений, позволяющих хорошо регулировать нагрузку, укрепляющих сердечно-сосудистую и дыхательную системы, различные группы мышц, суставы и связки. Бег - естественное движение, привычное для детей с раннего возраста. Оно выполняется преимущественно на свежем воздухе, не требует специального оборудования. Умение быстро и ловко бегать помогает ребенку успешно участвовать в подвижных играх, эстафетах, спортивных упражнениях. Эффективен бег для воспитания выносливости, улучшения физической работоспособности. Беговые нагрузки дозируются в зависимости от индивидуальных особенностей детей: для ослабленных ребят бег на короткое расстояние в невысоком темпе постепенно укрепляет их здоровье, а тренированный ребенок пробегает больше и темп его бега выше. Велико значение бега для воспитания выносливости. Умение преодолеть быстро небольшое расстояние или, наоборот, пробежать большую дистанцию пригодится будущему солдату, геологу. Привычка бегать поможет получить ежедневную дозу движений, необходимых для нормальной жизнедеятельности организма человека.

Дети 5 - 6 лет любят соревноваться в беге, играя в игры, например, «Кто скорей к мячу», «Кто скорей обезжит дерево». Им уже не требуется в таком

объеме, как младшим, показывать движения. Они лучше воспринимают объяснения, указания, могут самостоятельно заметить ошибки. Взрослый направляет внимание ребят на тех, кто может служить примером: бежит легко, ритмично, правильно соблюдая технику бега.

Если бег проводится без игровой ситуации, то в этом случае следует выдерживать небольшой темп, не ускорять и не замедлять его, бежать ритмично, шаги недлинные, движения рук расслабленные.

По возможности надо чаще использовать бег босиком по песку, мелкой воде, земляным и травянистым дорожкам с поворотами и уклонами, убедившись в отсутствии предметов, могущих привести к травмам. Тренировки в беге желательно проводить в теплое время года, весной и осенью, не боясь мелкого морозящего дождя. Помимо закаливания, бег в неблагоприятных условиях укрепляет характер детей, их настойчивость, выдержку, создает привычку ежедневно заниматься физическими упражнениями.

Плавание

Влияние плавания на организм человека благотворно и разнообразно. При плавании тело человека в водной среде располагается горизонтально и этим позвоночник освобождается от нагрузки массы тела; создаются благоприятные условия для формирования правильной осанки. Под действием воды активизируется кровообращение в сосудах кожи, омываемой и массируемой водой. Дыхательная система под влиянием активного выдоха в воду и преодоления ее сопротивления заметно укрепляется, увеличивается глубина дыхания. Пребывание в воде закаляет организм, совершенствует его терморегуляцию, повышает устойчивость к холоду, изменению температуры. Во время плавания активизируется обмен веществ, деятельность всей нервной системы, упражняются многие группы мышц, суставы и связки. Длительные повторения определенных циклов движений повышают выносливость организма и сопротивляемость его простудным заболеваниям.

Надо постараться как можно раньше научить малыша держаться на воде и плавать. Первые навыки можно образовать у совсем маленького ребенка - в возрасте двух-трех недель, используя домашнюю ванну. Конечно, до начала занятий в ванне надо посоветоваться с врачом. Плавать ребенок должен в чистой, дезинфицированной ванне, лучше в одни и те же часы первой половины дня. Нахождение в воде должно быть для малыша радостным, интересным, доставлять ему удовольствие, положительные эмоции. С ним надо разговаривать ласково, спокойно, поощрять его действия: «Хорошо, молодец, плыви, плыви, двигай ручками и ножками». При отрицательных реакциях - плаче, страхе, нежелании находиться в воде - лучше прекратить занятие, успокоить малыша, занять любимой игрушкой. Температура воды в начале обучения 36 °С - 37 °С. Пребывание ребенка в воде увеличивается постепенно - с 10 до 15 - 20 минут при снижении температуры воды до 34 °С градусов.

Взрослый сначала лицом к себе держит его под мышки и за грудную клетку. Окунуть несколько раз в воду до подбородка; уложив малыша на

спину, левую ладонь подвести под затылок малыша, правой обхватить область таза. Покачивать, переводя ребенка из горизонтального положения в полувертикальное и обратно. Движение делать медленно, затем быстрее (2 - 3 минуты) и отдых ребенка в вертикальном положении (левая рука взрослого обхватывает грудь малыша и на нее он наваливается, правая рука поддерживает затылок). При этом необходимо выполнять следующее:

- обе ладони подведены под спину малыша, большие пальцы обхватывают сверху его плечи. Боковые покачивания ребенка вправо-влево (снова отдых в вертикальном положении);
- плавание (на руках взрослого) от одного конца ванны к другому и обратно в положении на спине.

Надо заранее подготовить и специальное оборудование - «чепчик русалки» (в легкую шапочку вшиты куски пенопласта). Использовать для поддержки ребенка на поверхности воды в положении на спине «пояс Нептуна» - надувная резиновая подушка с поясом (для плавания на груди).

Овладение навыками плавания зависит от индивидуальных особенностей ребенка. Надо быть особенно терпеливым, внимательным с тем, кто боится движений в воде. Не спешить освоить много упражнений, не переходить к самостоятельному плаванию без достаточной подготовки. Новые трудные упражнения чередовать с любимыми ребенком, побуждать его к самостоятельности, проявлению активности, желая научиться держаться на воде.

Лыжные прогулки

Прогулки на лыжах доступны уже детям с 3-летнего возраста. Лыжи и палки подбираются по росту ребенка: в возрасте 3-5 лет длина лыж может превышать рост на 5 - 7 см, тогда как детям в возрасте 6 лет и старше подбираются лыжи, достигающие ладони его вытянутой вверх руки. Лыжные палки - немного ниже плеч. Размер ботинок таков, чтобы их можно было надевать без затруднений с 1 - 2 толстыми шерстяными носками.

В отличие от бега ходьбе на лыжах детей надо обучать. Ведь, право, больно и обидно становится смотреть на школьников, большинство из которых очень неловко и неумело передвигаются на лыжах. Самое главное и одновременно трудное - суметь заинтересовать ребенка, дать ему возможность почувствовать удовольствие от скольжения на лыжах сначала по ровной снежной поверхности, потом по наклонной. Первые упражнения на снегу проводятся без палок и начинаются с обучения падению не вперед или назад, а на бок с разведением рук в стороны. Первые упражнения в обучении обычному способу ходьбы на лыжах - передвижение по прямой ступающим шагом с постепенным переходом к скольжению, когда лыжи не отрываются от лыжни. Полезным упражнением в первых тренировках является и буксировка на лыжах, когда ребенок держится за палки, которые тянет взрослый; при этом ноги у ребенка слегка согнуты в коленях, а корпус наклонен вперед. Затем ребенка обучают развороту на месте.

При переходе к скользящему шагу хорошо использовать накатанную лыжню, идущую под небольшим уклоном. Вначале длина скользящего шага

невелика, постепенно она возрастает - одновременно с темпом передвижения. Лишь после этого ребенку дают палки, и он постепенно обучается попеременному двушажному ходу на лыжах, когда движения рук и ног чередуются как при ходьбе: при движении правой ноги вперед выдвигается левая рука и наоборот. Важно следить за тем, чтобы палка выносилась вперед и опускалась в снег впереди ступни. Затем переходят к обучению одновременному отталкиванию двумя палками с приподниманием на носки, посылкой корпуса вперед и выносом палок под прямым углом.

Дети дошкольного возраста могут также обучаться преодолению некрутых подъемов (сначала «лесенкой», потом «елочкой») и небольших спусков. На некрутых и недлинных спусках разучивается торможение «плугом». Это сведение носков лыж и коленей друг к другу и постановка лыж на внутренние ребра. Торможение поворотом лыж с опорой на палки -- довольно трудное и осваивается далеко не всеми детьми. Обучать детей скоростному «коньковому» ходу вряд ли целесообразно из-за его чрезмерной нагрузки на суставы ног.

Одежда для лыжных прогулок подбирается так, чтобы она не мешала движениям и не перегревала тело. Последнее правило очень важно соблюдать.

Катание на коньках

Катание на коньках - сложный вид движения, состоящий из отталкивания, правильной постановки конька при скольжении, сохранения равновесия. Сложность движений на коньках обуславливается взаимосвязью и общим ритмом двигательного акта при скольжении по льду на ограниченной площади опоры. Учить детей этому виду спортивных упражнений начинают с 5 лет.

Первые занятия целесообразно провести в помещении: рассмотреть коньки с ботинками, примерить, попытаться завязать шнурки. Шнурки должны быть широкими, нужной длины, чтобы завязывался бантик и не оставались чересчур длинные концы. На подъеме ноги научиться шнуровать туго, на пальцах свободно, чтобы ноги не мерзли.

Не сразу осваивают ребята правильную посадку конькобежца - ноги слегка согнуты, туловище наклонено вперед, спина и плечи расслаблены. В положении стоя учиться держать ступни прямо. Чтобы не портить пол и коньки, упражнения в помещении надо выполнять на резиновом коврике, дорожке или не снимая с коньков чехлы. После того, как ребенок привыкнет к обуви и конькам, походить по снегу, затем на лед.

С первых шагов на льду учить правильно падать: на бок, пригибая голову к груди, или вперед «рыбкой», проскользнуть по льду на животе, вытянув руки. Нельзя опираться на руки, чтобы их не сломать! Можно падать в близко расположенный сугроб.

Обучению бегу на коньках следует отводить первое время не более 8 - 10 минут, так как дети от напряжения быстро утомляются. Выражается это обычно в желании присесть или в жалобе на усталость в ногах. Время для занятий увеличивается постепенно до 20 - 30 минут.

Во время катания надо следить за дыханием ребенка, чтобы он дышал через нос и не задерживал дыхания. Особенного внимания требует ребенок, перенесший отит, ОРЗ, ему разрешается катание при температуре воздуха от +2 °С до -8 °С.

Езда на велосипеде.

Езда на велосипеде оказывает сильное воздействие на сердечно-сосудистую, дыхательную системы, способствует укреплению мышц, особенно ног, стопы. У детей развивается быстрота, ловкость, равновесие, глазомер, координация движений, ориентировка в пространстве, ритмичность, сила, выносливость, повышается вестибулярная устойчивость.

Для обучения езде должна быть дорожка шириной 3 - 4 м, длиной не менее 30 - 50 м, так как ребята затрудняются делать повороты. Овладевают дети ездой в разные сроки. Некоторые долго держатся напряженно, скованно, не умеют ездить свободно и легко. Взрослый должен четко указать, какую ошибку допускает ребенок, разъяснить, как ее устранить, например: «Резко поворачиваешь, а надо тише» или: «Сильнее нажимай на педали».

Заключение

Было доказано, что совместные занятия родителей с детьми приносят следующие положительные результаты:

- пробуждают у родителей интерес к уровню «двигательной зрелости» детей и способствует развитию у детей 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, способствует всестороннему развитию ребенка.

Все родители хотят видеть своих детей счастливыми. Основа счастья - это здоровье. Надо укреплять его ежедневно, начиная с раннего детского возраста. Только правильное физическое воспитание будет залогом того, что ребенок вырастет здоровым и крепким человеком.

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

Литература:

1. nsportal.ru Режим доступа: [<https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2020/08/14/fizicheskoe-vozpitanie-v-seme>]
2. ped-kopilka.ru Режим доступа [<https://ped-kopilka.ru/blogs/ana-nikolaevna-kasjanova/-rol-semi-v-fizicheskom-razviti-reb-nka.html>]