

Консультация для родителей

«Роль семьи в физическом воспитании ребенка»

**Подготовила
Инструктор по физической культуре
З.М. Журвикова**

Роль семьи в деле воспитания положительного отношения к физической культуре очень велика. Правильное физическое воспитание детей предполагает постоянное заботливое отношение к их здоровью в семье.

Здоровье детей зависит не только от их физических особенностей, но и от условий жизни в семье, санитарной грамотности и гигиенической культуры. Необходимо стремиться к чёткому распорядку жизни и деятельности детей. Это требует, прежде всего, установления правильного двигательного режима. Под двигательным режимом понимают целесообразное чередование двигательной активности и отдыха детей с учётом возраста, состояния здоровья, особенностей быта семьи и возможностей домашней обстановки.

Уже в раннем возрасте надо больше уделять внимания правильному развитию движений у детей, совершенствованию двигательных умений. Дети, которые недостаточно упражняются в движениях, остаются неловкими, несмелыми. Попадая в коллектив сверстников, они чувствуют себя неполноценными, сторонятся товарищей, не хотят участвовать в их играх. Поэтому важно побуждать ребёнка к самостоятельным, свободным движениям.

В домашних условиях следует так организовать физическое воспитание, чтобы дети ежедневно занимались утренней гимнастикой, играли в подвижные игры, систематически совершали прогулки, принимали закаливающие процедуры. При занятиях утренней гимнастикой следует учитывать, что упражнения, предназначены для взрослых, трудны, утомительны для детей.

Не пригодны упражнения в упоре у стула, у стола, сильные наклоны туловища вниз, назад, в стороны, т.к. они могут отрицательно воздействовать на зрительную функцию. Гимнастика для дошкольников должна быть проста, доступна, интересна. Необходимо 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, бег, ходьба на восстановление дыхания, 5- 6 общеразвивающих упражнений, включающих в работу все мышечные группы рук, туловища, ног, всё закончить спокойной ходьбой.

В домашних условиях желательно заниматься босиком, что способствует закаливанию ребёнка, укреплению мышц, ведёт к предупреждению плоскостопия. С этой целью можно поиграть с ребёнком: собрать различные предметы (карандаши, мелкие кубики, игрушки) в коробку с пола пальцами ног, поднятие мяча ногами из положения сидя на полу. В процессе индивидуального выполнения упражнений ребёнок действует в удобном для него темпе, внимание ребёнка направлено на осознанное восприятие задания, опирается на указанные ему ориентиры, что создаёт возможность представления ребёнком движения, правильного его воспроизведения.

Правильному выполнению упражнений помогает использование различных атрибутов, игрушек: флажков, обручей, мячей. Ребёнку интересно выполнять упражнения со звучащими игрушками (погремушками), предметами. Они повышают интерес к занятиям, снимают зрительное напряжение, развивают слуховую ориентировку ребёнка.

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

Большое внимание следует уделять самостоятельной двигательной активности и играм детей. Самостоятельная двигательная деятельность ребёнка часто снижена. Для

того чтобы активизировать её, 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 слишком долго, чаще следует организовывать отдых. Для этого можно предложить несколько упражнений на расслабление мышц, успокоение ребёнка.

Наиболее эффективны упражнения из положения лёжа на спине, животе: одновременные движения руками и ногами с открытыми и закрытыми глазами. При этом следует использовать игровые приёмы: нарисовать круг, треугольник, квадрат поднятой ногой или рукой, глазами в воздухе.

В домашнем досуге дошкольника значительное место занимают игры - занятия за столом. Для ребёнка они должны быть непродолжительны (7-10 мин) и заканчиваться активным отдыхом: гимнастикой для глаз, дыхательными упражнениями, упражнения для снятия мышечного напряжения.

Зрительное напряжение может быть снято с помощью следующих упражнений: 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 следующие 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, они добьются хороших результатов в физическом воспитании детей.