



# Физическое воспитание ребенка в семье



Долг родителей — укрепить здоровье ребенка в данный момент и обеспечить благоприятное развитие детского организма в будущем. Нормальное развитие и состояние здоровья обеспечивается созданием оптимальных условий, то есть организацией правильного режима.

В физическом воспитании детей дошкольного возраста используются **физические упражнения** (ходьба, бег, упражнения в равновесии, метание, лазание, подвижные игры), **спортивные упражнения**, **гигиенические факторы** (режим дня, питание, сон и т. п.), **естественные силы природы** (солнце, воздух и вода).



## Физические упражнения

-Задания и объяснения должны быть ясными и четкими, давать их надо бодрым голосом" и тут же показывать все движения.

-Упражнения должны быть интересные, в них следует использовать хорошо запоминающиеся образные сравнения, например: «птичка», «кошка», «паровоз».

-Основной принцип, которого должны придерживаться родители, занимаясь физическими упражнениями с малышами,— изображать все в виде игры. Веселый тон, шутка, смех, активное участие взрослого всегда увлекают ребенка.

-Количество повторений движений для дошкольников обычно колеблется от 2—3 до 10.

-После наиболее трудных упражнений необходимо давать кратковременные паузы отдыха (30—60 с).

-Средние значения показателей двигательной активности детей за полный день - **объем 17 000 движений**; интенсивность 55-65 движений в минуту



Физические упражнения только тогда приносят пользу, когда ими занимаются систематически. Родители обязаны ежедневно находить время для занятий физическими упражнениями со своими детьми и тщательно следить за их здоровьем, обращая внимание на внешний вид, настроение и самочувствие ребенка.

## **ЗДОРОВЬЕ – ЦЕННОСТЬ НЕ ТОЛЬКО ДЛЯ КАЖДОГО ЧЕЛОВЕКА, НО И ДЛЯ ОБЩЕСТВА В ЦЕЛОМ.**

Современное дошкольное образование требует от детей значительных физических и психических усилий. Статистика последних лет безжалостна - последние 10-15 лет сохраняется тенденция ухудшения здоровья детей.

Отклонения в состоянии здоровья отмечаются более чем у 70% детей в возрасте от 4 до 17 лет. Количество здоровых детей всего около 7-10%.

Наиболее распространенными являются заболевания органов дыхания, патология костно-мышечного аппарата, заболевания пищеварительного тракта. Возрастает число нарушений зрения, осанки, расстройства центральной нервной системы детей с соответствующим ухудшением восприятия учебного материала преподаваемого в ДОУ.

Физическое воспитание - неотъемлемая часть современной системы образования. Физическая культура в ДОУ служит целям всестороннего развития личности, в том числе, подготовке детей к школе. Отличительной и главной особенностью занятий физкультурой является приоритет здоровья. Сегодняшний день физической культуры - не позания за результатами, а кропотливая работа воспитателя и родителей над укреплением здоровья детей. На занятиях необходимо учитывать желание, настроение, темперамент каждого ребенка и каждого учить саморегуляции, адаптации, релаксации. Занятия не только для мышц, но и для мозга. Многие взрослые сейчас считают, что физкультура у детей - это прихоть и пользы не приносит, что мол школа всему научит. Они глубоко ошибаются. Именно в детстве закладываются все основы будущего здоровья и если ваш ребенок с детства привык заниматься физическими упражнениями, то будучи уже взрослым, это очень поможет поддерживать себя в форме, он будет воспринимать физические упражнения как неотъемлемую часть своей жизни. Именно в детстве закладывается фундамент здоровой жизни. Групповые физические упражнения с детьми очень отличаются от монотонных, постоянно одинаковых занятий взрослых. Все занятия с детьми проводятся в увлекательной игровой форме, иначе дети не будут хотеть заниматься, физические нагрузки на таких занятиях строго дозированы и зависят от возраста каждого ребенка. На занятиях дети занимаются:

- ! - С мячами, скакалками, обручами и другим физкультурным оборудованием;
- ! - Играют в подвижные игры;
- ! - Двигаются под музыку;
- ! - Участвуют в спортивных эстафетах;
- ! - Дети учатся общаться, развивают свои социальные навыки;
- ! - Укрепляют здоровье
- ! - Укрепляют мышечный аппарат, развивают гибкость и эластичность организма
- ! - Развивают координацию

## *Зачем заниматься утренней гимнастикой, спортом.*

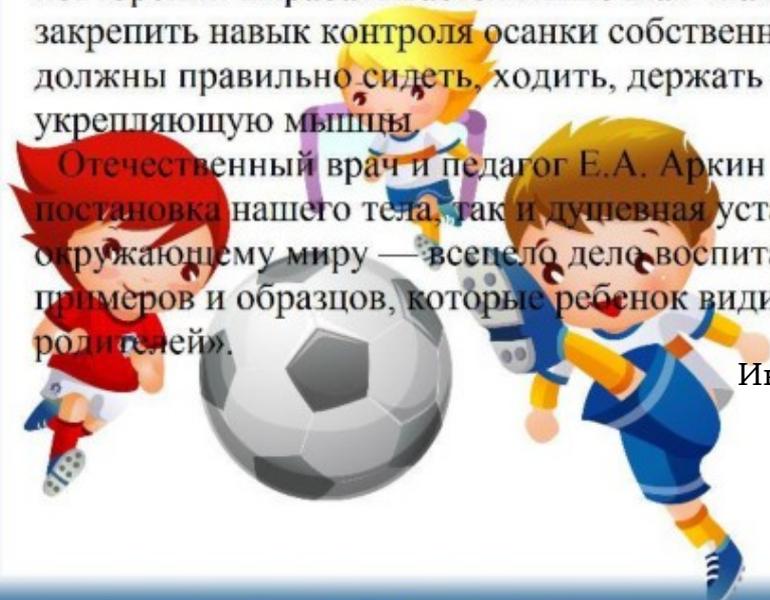
Многие родители, у которых дети часто и подолгу болеют, считают, что слабого здоровьем ребенка не стоит нагружать физическими упражнениями. Это мнение ошибочно: противопоказаний для занятий физкультурой нет. Сейчас разработано множество различных комплексов физических упражнений. Главное, подобрать каждому ребенку необходимую ему физическую нагрузку. Самый простой критерий отбора — хорошее самочувствие и настроение ребенка во время и после занятий. Очень важно также соблюдать принцип постепенности, чтобы физическая активность улучшала работу всех жизненно важных органов.

Систематические занятия, посильные для малыша физические упражнения непременно укрепят его здоровье, сделают сильным, ловким, выносливым. Как родители могут организовать оздоровление ребенка с помощью физической культуры? Средства эти давно известны: утренняя зарядка, бег трусцой, плавание, катание на велосипеде, турпоходы и экскурсии, зимой — ходьба на лыжах, катание на коньках. Нужно только применять эти средства не от случая к случаю, а постоянно, чтобы они вошли в ваш семейный обиход, стали необходимыми и привычными для вас и вашего ребенка.

Учите ребенка навыкам самоконтроля за состоянием собственного здоровья. Например, он должен уметь проверять свою осанку и следить за ней. Вы, конечно же, знаете этот прием. Встать спиной к стене, плотно прижав к ней пятки, ягодицы, лопатки и голову. Зафиксировать это положение и, отойдя от стены, запомнить. При многократном повторении вырабатывается мышечная «память». Взрослые должны закрепить навык контроля осанки собственным примером — сами должны правильно сидеть, ходить, держать спину, делать зарядку, укрепляющую мышцы.

Отечественный врач и педагог Е. А. Аркин указывал: «Как физическая постановка нашего тела, так и душевная установка по отношению к окружающему миру — всецело дело воспитания, результат тех примеров и образцов, которые ребенок видит и слышит со стороны родителей».

Инструктор по физической  
культуре:  
Карнаухова Е. А.



## КАКИЕ УПРАЖНЕНИЯ МОЖНО ДЕЛАТЬ?



### - Наклоны.

Это упражнение является самым эффективным для профилактики искривлений позвоночника. Т.к. оно укрепляет мышцы, отвечающие за удержание позвоночника в нормальном положении. Наклоны в первую очередь хорошо укрепляют поясничный отдел. Благодаря этому, снижается вероятность того, что ребенок, когда вырастет, будет жаловаться на боли в пояснице, чем сейчас страдает множество людей. Наклоны можно делать вперед и в стороны. Исходное положение для наклонов: Стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Далее нужно делать наклоны либо вперед, либо в сторону. Можно делать с чередованием: влево, прямо, вправо, прямо, влево и т.д. Нужно стараться достать пальцами до ступней, не сгибая при этом ноги.



### - Приседания.

Это упражнение позволяет хорошо укрепить ноги, а также улучшить растяжку в области таза. Нужно обратить внимание на то, что при приседании туловище должно быть прямым и перпендикулярным земле. Не следует при сгибании ног делать наклон вперед. Ступни должны полностью прижаться к земле.



### - Отжимания от пола.

Это упражнение помогает развить зрелую область, руки, плечи. Главное, чтобы туловище было прямым. Если ребенку трудно отжиматься от прямого пола, можно ноги класть на пол, а руки на какую-нибудь подставку, например, стул. Далее, по мере улучшения тренированности, высоту подставки плавно уменьшать, пока ребенок не сможет отжиматься от прямого пола. Затем, можно делать отжимания таким образом, чтобы руки были на полу, а ноги на подставке. Но угол наклона туловища к полу не должен превышать 45 градусов. Нужно производить чередование. Т.е. на одной тренировке делать отжимания на прямом полу, а на следующей тренировке - под углом. Таким образом, будет достигнута гармония в физическом развитии, т.к. при отжиманиях под разными углами работают различные мышцы. Но в это мы углубляться не будем.



### - Подтягивания на перекладине.

Это упражнение помогает укрепить верх спины, руки. Главное в этом упражнении - отсутствие рывков при подтягивании. Все движения должны быть плавными. Если ребенок сам не в состоянии выполнять это, ему должен помочь родитель. Но не нужно поднимать ребенка так, что сам он при этом не прикладывает усилия. Нужно стараться оказывать как можно меньше помощи, но чтобы при этом ребенок все-таки подтягивался. **Инструктор по физической культуре: Карнаухова Е. А.**