

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В СЕМЬЕ



Каждый родитель хочет воспитать здорового, жизнерадостного, физически совершенного, гармонически и творчески развитого ребенка. Дети особенно восприимчивы к убеждениям, положительному поведению отца, матери, укладу жизни семьи.

Личный пример родителей, совместные физкультурные занятия, здоровый образ жизни – главные составляющие физического воспитания в семье. 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.

Приучать ребенка к спорту нужно с детства, родители должны показывать своим детям пример активной, интересной и подвижной жизни. Движение – основное проявление жизни и в то же время средство гармоничного развития личности. В младенческом возрасте уровень развития двигательных рефлексов является показателем общего состояния здоровья и развития; по активности движений ребенка судят о развитии других сторон личности – в частности, психики. А поскольку движения развиваются и совершенствуются в соответствии с условиями окружающей среды, то степень двигательного развития ребенка в значительной мере зависит от родителей. Все родители хотят, чтобы их ребенок рос здоровым, сильным и крепким, однако часто забывают о том, что хорошие физические данные обусловлены в первую очередь двигательной активностью ребенка, что помимо движения определенного роста и веса он должен быть ловким, подвижным и

выносливым. Результаты последних исследований подтверждают, что в высокоцивилизованном обществе необходимо будет уделять гораздо больше внимания физическому развитию человека, поскольку становится все меньше стимулов для естественного движения. Люди живут в экономно построенных квартирах, темп современной жизни вынуждает их часто пользоваться городским транспортом, получать информацию с помощью развитых средств (радио, телевидение) - все это требует крепкого здоровья. Учеба и сидячая работа обуславливают необходимость двигательной компенсации - с помощью занятий физкультурой и спортом, игр, активного отдыха. В связи с этим наше подрастающее поколение обязано научиться своевременно и полностью использовать благотворное воздействие физических упражнений - как жизненную необходимость в противовес «болезням цивилизации». Нам не остановить стремительный темп жизни; всевозрастающие требования к глубине и качеству знаний и опыта каждого человека, уменьшение движений и связанное с этим нарушение естественного образа жизни будет закономерно сказываться на наших детях. Чем более крепким здоровьем и хорошими физическими данными мы вооружим наших детей в младенчестве, тем лучше они потом приспособятся к новым социальным условиям. Забота о формировании двигательных навыков ребенка, о достижении необходимого уровня ловкости, быстроты, силы и других качеств являются первоочередной задачей матери и отца еще до поступления ребенка в школу.

Хорошей формой физической подготовки является бег.



Бег – естественное движение детей с раннего возраста. Умение быстро и ловко бегать помогает ребенку успешно участвовать в подвижных играх, улучшает физическую работоспособность. Велико значение бега для воспитания выносливости.

Древнегреческие мудрецы говорили:
Хочешь быть здоровым – бегай!
Хочешь быть красивым – бегай!
Хочешь быть умным – бегай!

Помните, что во время физических упражнений одежда ребенка должна быть свободной и не стеснять движения. Нецелесообразно проводить занятия с детьми, одетыми в зимние пальто, шапки-ушанки. Такая одежда стесняет движения, вызывает повышенное потоотделение.

Для придания увлекательности занятиям необходимо использовать различные предметы и оборудование: мячи, флажки, обручи, скамейки, лесенки. Важно, чтобы инвентарь соответствовал росту и возрасту ребенка. Почаще, меняйте упражнения, ведь дети быстро отвлекаются при однообразных движениях. Эффективность занятий в особенности велика при положительном эмоциональном фоне ребенка.

После активных игр на улице ребенка дома растирают сухим полотенцем и полностью переодевают. Вначале переодевают обувь, брюки, после этого снимают куртку, кофту, майку и проводят растирание.

Активный образ жизни, закаливание помогут вам и вашему ребенку добиться укрепления здоровья и снижения заболеваемости.

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 ваш ребенок вырастет здоровым и крепким человеком

Подготовила инструктор по физическому воспитанию Румянцева О.Р.