

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ РЕБЕНКА В СЕМЬЕ



ФОРМИРУЕМ ПРИВЫЧКИ



Что такое физическое воспитание ?



Физическое воспитание – это процесс обучения, который направлен на то, чтобы сохранить и укрепить здоровья в ходе двигательной активности.

Цель - оптимизации физических качеств и личностной культуры человека для реализации заложенного в нем потенциала, а также прививания здорового образа жизни. Физическое воспитание начинается с первых дней жизни человека и большую роль в этом отводится семье.

К задачам такого процесса относится следующее:

- приобщение к самостоятельному выполнению физических упражнений, ежедневной утренней зарядки;
- формирование знаний по личной гигиене, необходимости соблюдения режима дня, влиянии двигательной активности на состояние здоровья;
- воспитание дисциплинированности, решительности, смелости при выполнении физических упражнений.

Значение физического воспитания в семье

Физическое воспитание



Семья объединяется общими делами и заботами, совместным досугом и отдыхом, что является важным средством для укрепления здоровья семьи. Физическое воспитание имеет большое значение в семье. Особенности физического воспитания определяются прежде всего тем, что этот процесс направлен на формирование двигательных навыков и развитие физических качеств. Семья во многом определяет отношение детей к физическим упражнениям, их интерес к спорту, активность и инициативу. Этому способствуют близкое эмоциональное общение детей и взрослых в разных ситуациях, естественно возникающая их совместная деятельность (обсуждения успехов спортивной жизни страны, переживания при просмотре телевизионных спортивных передач, иллюстраций в книгах на спортивные темы и др.). Личный пример родителей, совместные физкультурные занятия, здоровый образ жизни – главные составляющие успеха физического воспитания в семье.

Какие существуют формы физического воспитания ?

Одной из форм физического воспитания, активного отдыха, укрепления физического здоровья являются пешие прогулки и походы, которые сочетают в себе познавательную и двигательную активность. Во время ходьбы, постепенно включаются и препятствия, которые можно преодолевать на пути. Взрослым можно использовать в разнообразных видах движений естественное окружение. Это и канавы и пригорки, мостики, деревья, пеньки, дорожки с разным покрытием(травянистым, песчаным). В походах формируют чувства коллективизма, ответственности, взаимопомощи.



Домашний спортивный уголок

Интерес ребенка к физическим упражнениям формируется и в домашних условиях. Спортивный уголок дома помогает разумно организовать досуг детей, способствует развитию двигательных навыков, ловкости, самостоятельности. Оборудовать такой уголок несложно: одни пособия можно приобрести в спортивном магазине, другие сделать самим. По мере формирования движений и расширения интересов ребенка уголок следует пополнять более сложным инвентарем различного назначения.



Спортивная площадка



Большую помощь в физическом воспитании оказывают детские спортивно-игровые площадки с набором специального оборудования и снарядов. На таких площадках родители могут поупражнять детей в движениях, доступным им по возрастным возможностям: для лазания вертикальные лестницы, скалолазательные стенки, качели и качалки тренирующие вестибулярный аппарат, горки различной высоты, площадки для игры с мячом, с ракеткой, спортивные тренажеры для укрепления мышц рук, ног.



Езда на велосипеде.

Езда на велосипеде оказывает воздействие на сердечно-сосудистую, дыхательную системы, способствует укреплению мышц. У детей развивается быстрота, ловкость, равновесие, глазомер, ориентировка в пространстве, сила, выносливость, вестибулярная система.

Дети учатся езде на велосипеде в разном возрасте и разные сроки. У кого-то получается быстро научиться, а кому-то учиться надо больше времени. Взрослый в этот момент может помочь, если будет находиться рядом с ребенком, подсказывать, какую ошибку допускает ребенок, разъяснить, как ее устранить. Например, когда нужно не круто поворачивать, или когда сильнее нажимать на педали.

Лыжные прогулки

К видам физического воспитания, оздоровительным средством относятся и прогулки на лыжах, которые доступны уже детям с 3-летнего возраста. Лыжи и палки подбираются по росту ребенка. Главное и одновременно трудное - суметь заинтересовать ребенка, дать ему возможность почувствовать удовольствие от скольжения на лыжах, сначала по ровной снежной поверхности. Важным можно считать: обучение падению на снег, ходьбе обычным способом, буксировке на лыжах, когда ребенок держится за палки, которые тянет взрослый; при этом ноги у ребенка слегка согнуты в коленях, а корпус наклонен вперед. Лыжная прогулка-способ повысить иммунитет, положительно сказывается на дыхательной системе, правильно формируется координация движений, развиваются мышцы ног и рук.



Катание на коньках

Катание на коньках стимулирует двигательную активность детей улучшает состояние их здоровья и общую физическую закалку. Систематически выполняемые движения на воздухе приводят к благоприятным изменениям в развитии органов дыхания и дыхательной мускулатуры. При передвижении на коньках многократно повторяются одни и те же движения, происходит постоянное чередование напряжения и расслабления мышц ног при смене одноопорного и двухопорного скольжения, что благоприятно влияет на укрепление свод стопы. Значительно повышается устойчивость вестибулярного аппарата, повышается чувство равновесия, правильно распределяется мышечное напряжение.

Совместные занятия родителей с детьми приносят следующие положительные результаты:

- пробуждают у родителей интерес к уровню «двигательной зрелости» детей , способствует формированию привычек для физического воспитания у детей, развитию двигательных навыков в соответствии с их возрастом и способностями;
- 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 родители посвящают ребенку, служат взаимообогащению, способствует всестороннему развитию ребенка.

Совместные занятия физическими упражнениями родителей с ребенком являются источником радости, являются примером для физического воспитания детей. Все это для того ,что бы наши дети могли расти здоровыми и крепкими.

