

## **«Физическое воспитание детей дошкольного возраста в семье»**

В настоящее время с помощью телевидения, социальных сетей, и других средств массовой информации активно пропагандируют здоровый образ жизни. Это несомненный плюс к развитию здоровой нации. Конечно же поддержание здоровья является неотъемлемой частью ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ. Именно в семье закладывается знание о правильном поведении, в том числе и физическом.

Физическое воспитание ребёнка в условиях учреждений для детей дошкольного возраста является важной и ответственной задачей общественного воспитания, т.к. все дети, начиная с самого раннего возраста, должны расти здоровыми, крепкими, гармонически развитыми и чтобы они хорошо учились. Именно в дошкольном детстве формируется здоровье, общая выносливость, работоспособность, активная жизнедеятельность и др. качества, необходимые для всестороннего гармонического развития личности. Этот возраст наиболее благоприятен для закаливания организма, овладения элементарными жизненно необходимыми двигательными умениями и навыками.

К моменту поступления в школу дети должны овладеть определённым запасом двигательных умений и навыков, которые позволят им адаптироваться к новым условиям и требованиям, предъявляемым к учебной деятельности, помогут более успешно усваивать школьную программу не только на первых, но и на последующих этапах обучения, проявления интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и в частности всей физкультурно-спортивной деятельности.

Поэтому каждый родитель должен понимать, что для своего ребенка он является примером. В плане физического воспитания важно с самого детства приобщать детей к спорту. Для грамотного физического воспитания необходимо создать все условия

Семья – это коллектив, члены которого взаимосвязаны определенными обязанностями. Именно в семье закладывается знание о правильном поведении, в том числе и физическом. Поэтому каждый родитель должен понимать, что для своего ребенка он является примером. В плане физического воспитания важно с самого детства приобщать детей к спорту. Для грамотного физического воспитания необходимо создать все условия. Во-первых, следует объяснить ребенку, для чего нужны занятия спортом, заинтересовать или замотивировать. Во-вторых, составить график

тренировок. Это поможет не забывать о занятии, тем самым у ребенка дополнительно формируется такое качество, как пунктуальность. Регулярные занятия- залог успеха. При составлении расписания необходимо учитывать мнение и возможность присутствовать на тренировке всех членов семьи. В-третьих, лучше всего чередовать виды спорта, это поможет ребенку всесторонне развиваться, тренировать разные группы мышц и улучшать навыки во всех направлениях. Чтобы у ребенка возник азарт к занятиям физической культурой необходимо его замотивировать. Самая главная награда для ребенка- это родительское слово, и, поэтому, нельзя забывать хвалить детей и вместе с ними радоваться их победам. Здоровый образ жизни предполагает организацию во всем, в том числе и в режиме дня. В грамотно составленном расписании должно учитываться следующее:

1. Режим труда и отдыха.
2. Регулярный приём пищи.
3. Отбой и подъем в определенное время каждый день.
4. Комплекс гигиенических мероприятий.
5. Достаточное пребывание на открытом воздухе при занятиях спортом, профилактические прогулки.

К наиболее распространенным формам физического воспитания детей Дошкольного возраста в семье относятся :

1. *Утренняя гигиеническая гимнастика* (зарядка);
2. *Физкультурные минутки (пауза)* во время выполнения домашних заданий. Проводятся после 30—35 мин непрерывной работы со школьниками младшего возраста и через 40—45 мин работы со школьниками среднего и старшего школьного возраста;
3. *Индивидуальные занятия различными физическими упражнениями в домашних условиях:*
4. Силовая (атлетическая) гимнастика;
5. Оздоровительная аэробика (танцевальная аэробика, шейпинг);
6. *Активный отдых на свежем воздухе* в свободное от уроков и выполнения домашних заданий время. Он включает в себя прогулки, катание на велосипеде, купание, ходьбу на лыжах, разные игры и др. Суммарное время его продолжительности в режиме дня от 1,5 до 3 ч.;
7. *Участие совместно с родителями в различных соревнованиях-конкурсах* (типа «Мама, папа, я — спортивная семья») и *викторинах;*

8. *Семейные походы* (пешие, лыжные, велосипедные, водные) в выходные дни и в каникулярное время совместно с родителями;

9. *Закаливающие процедуры*, применяемые после зарядки, самостоятельные занятия физическими упражнениями или перед сном.

Физическое воспитание детей в семье требует от родителей определенных знаний, опыта, терпения и непосредственного участия. Родители должны: периодически проводить беседы со своими детьми на темы здорового образа жизни; приобщать их к систематическим занятиям физическими упражнениями и спортом; участвовать в совместных с детьми занятиях оздоровительной физической культурой; следить за состоянием физического развития, осанкой, здоровьем детей. организуются для учащихся, не занимающихся в спортивных секциях и физкультурно-оздоровительных группах. Занятия проводятся по специальному расписанию еженедельно в объеме 2 ч на первом курсе и по 1 ч на последующих курсах. Основные цели занятий — повышение общей физической подготовленности, развитие профессиональных психомоторных способностей.

- *Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня.* *Вводная гимнастика* проводится в течение 5—7 мин перед началом работы в мастерских и на производстве. Она стимулирует функциональные возможности организма до уровня, обеспечивающего быстрое вхождение в работу и высокую работоспособность учащихся в течение дня. Комплекс состоит из 6—8 общеразвивающих упражнений.
- *Физкультурная пауза* проводится в течение 3—5 мин в учебных мастерских и на производстве в середине учебного или рабочего дня, а также после утомительной работы, длительных неподвижных или ограниченно подвижных поз, вызывающих чрезмерное напряжение отдельных групп мышц и психических процессов. Она предупреждает утомление и восстанавливает работоспособность учащихся. Комплекс состоит из 5—7 упражнений.
- *Физические упражнения на длинных (подвижных) переменах.* Применяются комплексы физических упражнений оздоровительной направленности, игры под музыку, комплексы упражнений, игрового характера и др.
- *Физическая культура во внеучебное время.* *Утренняя зарядка* проводится в течение 20—30 мин.
- *Занятия в группах (секциях) общей физической подготовки.* Основными задачами занятий являются, рациональное

использование свободного времени, укрепление здоровья и профилактика заболеваний, разностороннее физическое развитие, улучшение двигательной функции и повышение общей работоспособности. В процессе тренировочных занятий используются гимнастические, акробатические и легкоатлетические упражнения, бег на лыжах, спортивные игры, плавание, занятия на тренажерах и др.

- *Занятия в спортивных и туристских секциях.* В спортивных секциях учащиеся повышают свое спортивное мастерство, готовятся к выполнению разрядных норм и требований в избранном виде спорта и к участию в спортивных соревнованиях как внутри учебного заведения, так и в проводимых вышестоящими спортивными организациями.
- В секции туризма проводятся практические занятия с учащимися по обучению приемам туристской техники и тактики, а также туристские соревнования, зачетные и тренировочные походы.
- Занятия в секциях проводятся 2—3 раза в неделю по 1,5 ч.
- *Самостоятельные занятия физическими упражнениями* дополняют уроки физической культуры. В процессе самостоятельных занятий учащиеся совершенствуют физические качества и двигательные навыки, закрепляют теоретический и практический материал по предмету, готовятся к сдаче учебных нормативов. Содержание самостоятельных занятий разрабатывается с учетом физической подготовленности конкретного учащегося, а их эффективность проверяется преподавателем на уроках физической культуры.

Физическое воспитание детей в семье требует от родителей определенных знаний, опыта, терпения и непосредственного участия. Родители должны: периодически проводить беседы со своими детьми на темы здорового образа жизни; приобщать их к систематическим занятиям физическими упражнениями и спортом; участвовать в совместных с детьми занятиях оздоровительной физической культурой; следить за состоянием физического развития, осанкой, здоровьем детей не занимающихся в спортивных секциях и физкультурно-оздоровительных группах.