

# РОЛЬ СЕМЬИ В ФОРМИРОВАНИИ РАЦИОНАЛЬНОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДОШКОЛЬНИКОВ И УКРЕПЛЕНИИ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ

**Н.П. Петрукович**

Полесский государственный университет, Беларусь, natanielpetra@yandex.by

**Введение.** В последнее время много внимания уделяется вопросам воспитания детей в семье: книги, статьи в газетах и журналах, интернет и телевидение дают родителям советы, подсказывают, информируют и предостерегают, как сделать воспитание ребенка более радостным с помощью движений. Доказано, что подвижные игры и физические упражнения оказывают значительное влияние на нормальный рост и развитие ребенка, на развитие всех органов и тканей, а если эти занятия проводятся на свежем воздухе – то и закалывают организм.

Правильно проводимые физические упражнения способствуют развитию таких положительных качеств, как самостоятельность и самообладание, внимание и умение сосредоточиваться, находчивость и мужество, выносливость и др. Для здоровья ребенка очень важно, когда он научится определенным двигательным действиям, как будет их выполнять и сможет ли он правильно использовать их в игре или в повседневной жизни. Своевременное развитие основных двигательных навыков почти так же важно, как и своевременное интеллектуальное развитие ребенка.

Всестороннее воспитание ребенка, подготовка его к жизни в обществе – главная социальная задача, решаемая обществом и семьей.

Семья – это коллектив, члены которого взаимосвязаны определенными обязанностями. Будучи членом семейного коллектива, ребенок также вступает в систему существующих отношений, благодаря которым он постигает нормы общественного поведения.

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.).

Дети особенно восприимчивы к убеждениям, положительному поведению отца, матери, укладу жизни семьи.

Личный пример родителей, совместные физкультурные занятия, здоровый образ жизни – главные составляющие успеха физического воспитания ребенка. Воспитать ребенка здоровым – это значит с самого раннего детства научить его вести здоровый образ жизни. Его основные компоненты: рациональный режим; систематические физкультурные занятия; использование эффектив-

ной системы закаливания; правильное питание; благоприятная психологическая обстановка в семье.

Необходимо серьезно задуматься о развивающейся личности каждого ребенка, чтобы действия родителей были необходимыми и своевременными.

**Цель исследования.** Побудить к совместным занятиям физическими упражнениями родителей с ребенком являющимся источником радости обогащения и оздоровления семейной жизни.

**Задачи:**

1. Объяснить родителям о необходимости заботиться о правильном развитии у ребенка основных дыхательных навыков начиная с младенческого возраста.

2. Убедить родителей в том, что систематические занятия физической культурой помогают детям приобрести двигательный опыт, развивают ловкость, быстроту, динамическую силу, вырабатывают смелость.

3. Дать, через педагогическое просвещение, знания родителям необходимые для оптимизации двигательной активности детей дошкольного возраста в семье.

**Методы и средства и формы работы родителей с детьми**

1. Закаливание

Закаливание – это комплексная система оздоровительных воздействий, направленных на достижение устойчивости, невосприимчивости организма к вредным для здоровья метеорологическим и другим факторам. Такая устойчивость может быть достигнута только в результате систематической тренировки и постоянного совершенствования механизмов адаптации. Наиболее приемлемые виды закаливания в семье:

- Хождение по полу босиком
- Обливание стоп
- Душ
- Полоскание горла
- Воздушные ванны
- Купание

2. Режим дня

Правильно организовать режим дня дошкольника как в семье, так и в дошкольном учреждении – это:

- обеспечить ему достаточный по продолжительности сон с установленным временем подъема и отхода ко сну;
- предусмотреть регулярный прием пищи;
- установить определенное время для проведения занятий;
- выделить время для отдыха на открытом воздухе, творческой деятельности, свободных занятий и помощи семье. Большую часть времени ребенку необходимо провести на открытом воздухе.

3. Рациональное питание

Правильное питание – важнейший залог формирования здорового организма. В дошкольном возрасте в связи с усилением энергетического обмена потребность в пищевых веществах увеличивается; это, в свою очередь обуславливает необходимость увеличения количества таких продуктов, как мясо, рыба и крупы, и постепенного снижения потребления молока. В семье детям дошкольного следует принимать пищу 4–5 раз в день в строго определенное время. Пищевые продукты должны быть свежими, качественными, должны содержать все вещества и витамины необходимые для нормального функционирования детского организма.

4. Наиболее приемлемые и действенные формы физического воспитания в семье

- Пешие прогулки и походы.
- Плавание.
- Лыжные прогулки.
- Катание на коньках.
- Езда на велосипеде.
- Бег.

5. Отдельное внимание следует уделять в семье организации досуга детей.

Игры во дворе.

У детей разного возраста пользуются успехом игры – упражнения с индивидуальными физкультурными пособиями: обручами, мячами разных размеров. Старшие дошкольники, имеющие

определенный двигательный опыт, самостоятельно играют и организуют соревнования, а малышам способы действий должны показать взрослые, первое время поиграть с ними.

Чаще всего дети играют в «магазин», «детский сад», «больницу», «стройку». В этих играх отражается уровень знаний ребят об окружающем мире, их интересы. Сюжеты этих игр можно успешно дополнять действиями в целях физической нагрузки, укрепления здоровья детей, логично связанными с содержанием игры. Еще большие возможности активных движений в таких играх, как «Летчики», «Моряк». Особенно привлекательны для ребят подвижные игры с большой физической и эмоциональной нагрузкой, с элементами соревнования, но такая деятельность детей должна находиться под контролем взрослых.

**Спортивный уголок дома.**

Интерес ребенка к физическим упражнениям формируется совместными усилиями воспитателей и родителей. Спортивный уголок дома помогает разумно организовать досуг детей, способствует закреплению двигательных навыков, полученных в дошкольном учреждении, развитию 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.

**Выводы.** Совместные занятия родителей с детьми приносят следующие положительные результаты:

- пробуждают у родителей интерес к уровню «двигательной зрелости» детей и способствует развитию у детей двигательных навыков в соответствии с их возрастом и способностями;
- углубляют взаимосвязь родителей и детей;
- 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 мать или отец посвящают ребенку, служат взаимообогащению, способствует всестороннему развитию ребенка.

### **Литература:**

1. Бердыхова, Я. Мама, папа, занимайтесь со мной / Я. Бердыхова. – М: Физкультура и спорт, 1990. – 183с.
2. Гребешкова, И.И. Ваш ребенок / И.И. Гребешкова. – М: Медицина 1990. – 159с.
3. Островская, А.Ф. Педагогические ситуации в семейном воспитании / А.Ф. Островская. – Москва, Просвещение, 1998. – 203с.