

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 194 г. Челябинска»  
454080, г. Челябинск, пр. Ленина, 77, тел. 8(351) 265-51-78  
454080, г. Челябинск, ул. Сони Кривой, 50, тел. 8(351) 265-46-54  
454080, г. Челябинск, ул. Энгельса, 61Б, тел. 8(351) 225-39-12 e-mail: dschel194@gmail.com

# КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ «ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ РЕБЕНКА В СЕМЬЕ»



Подготовила Чистякова Н.Г.

Физическое воспитание — составная часть интеллектуального, нравственного и эстетического воспитания ребенка. Физическое воспитание оказывает огромное влияние на хорошее самочувствие и здоровье ребенка на протяжении всей его жизни. 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. Родители должны приобщать детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом; следить за состоянием физического развития, осанкой, здоровьем детей. Лучшим методом воспитания к занятиям физическими упражнениями является личный пример родителей, других членов семьи. Совместные занятия физической культурой и спортом родителей с детьми содействует духовному сближению старших и младших членов семьи, что является основой взаимопонимания между ними. Родителям необходимо изучать стадии физического развития ребенка, а также его возрастные и индивидуальные особенности. Правильно подобранные упражнения с эмоциональным зарядом, которые дети выполняют с увлечением, положительно влияют на эмоциональное, эстетическое и этическое воспитание ребенка.

### **Виды физкультурных занятий в режиме дня семьи**

#### **Утренняя гигиеническая гимнастика**

Утренняя гимнастика благотворно действует на весь организм, оказывая большое оздоровительное и воспитательное влияние.

Утреннюю зарядку желательно проводить на свежем воздухе. Если она проводится в помещении, то комнату необходимо проветрить и довести температуру воздуха до 16-17°C. Для упражнений, выполняемых сидя или лежа, необходимо иметь гимнастический коврик. Упражнения подбираются с таким расчетом, чтобы в них принимали участие основные мышечные группы и системы организма.

#### Примерная схема составления комплекса:

- потягивание;
- ходьба (на месте или в движении);
- упражнения для мышц шеи, рук и плечевого пояса;
- упражнения для мышц туловища, живота;
- упражнения для мышц ног (приседания, прыжки);
- для общего воздействия с участием мышц ног, рук (махи, выпады вперед, в сторону);
- упражнения на расслабление;
- дыхательные упражнения.

При подборе упражнений для зарядки принимают во внимание их доступность и разнообразие (нагрузка на мелкие мышечные группы сочетается с нагрузкой на большие группы мышц). После зарядки можно предложить легкий бег.

#### **Оздоровительный бег**

Бег является универсальным средством воздействия на организм. Ежедневная порция оздоровительного бега защищает организм от действия хронических интоксикаций и инфекций. Детей,

начиная с 4-6 лет и старше, можно брать с собой на пробежку. На начальном этапе занятий не следует гнаться за скоростью. Усложняйте тренировку лишь за счет увеличения дистанции. При беге в медленном темпе необходимо дышать через нос. Важное значение имеет правильно подобранная обувь. Подошва должна быть упругой, смягчающей отталкивание стопы от жесткого покрытия. Одежда должна быть свободной, не стесняющей движений.

Перед бегом необходимо сделать разминку, основным содержанием которой являются упражнения «потягивающего» характера. После пробежки важно вывести организм из состояния повышенной активности. Обычно это достигается спокойной ходьбой. После ходьбы возможно выполнение упражнений, направленных на укрепление различных мышечных групп.

### **Пешеходные прогулки, походы и экскурсии**

При изучении влияния разных видов отдыха на здоровье учеными было доказано, что самым эффективным оздоровительным видом отдыха является туризм, связанный с физической тренировкой на лоне природы. Поход, прогулка или экскурсия содействуют укреплению здоровья, физическому развитию и повышению общей работоспособности, воспитанию выносливости, ловкости и уверенности в своих силах. К походу нужно готовиться заранее. Большое значение имеет выбор маршрута будущего похода или экскурсии. Желательно, чтобы он проходил по живописным местам, в лесных массивах с чистым воздухом, вблизи водоемов.

### **Подвижные и спортивные игры**

Одной из форм физического воспитания детей в семье являются игры. Игры подразделяют на спортивные и подвижные. При выборе игр в условиях семьи следует отдать предпочтение тем из них, в которых подвижный характер сочетается с определенным творческим началом и имеют место самостоятельные решения и активное мышление. Чтобы дети соблюдали правила игры, не допускали жестокости, грубости, риска, опасного для здоровья, надо с раннего возраста воспитывать у них умение играть. При выборе игр родители должны учитывать возраст и физическую подготовленность детей. Игры должны проводиться на свежем воздухе, содействовать физическому и нравственному развитию детей, укреплению их здоровья. Игры для детей необходимо организовывать круглый год, ибо они являются лучшим видом активного отдыха.

Родители должны готовиться к проведению игры: выбрать место, приготовить красочный инвентарь, распределить играющих на равноценные команды. Игры следует постепенно усложнять, не допуская, чтобы они надоедали детям.

### **Закаливание в семье**

Обязательным элементом физического воспитания в семье, имеющим большое значение для укрепления здоровья и сопротивляемости инфекциям является закаливание. Все виды закаливания обладают общим благоприятным воздействием на организм, улучшают функционирование всех его систем и органов. Закаливающие процедуры должны проводиться систематически, непрерывно в течение длительного времени. При выборе закаливающих средств и их дозировки должны учитываться состояние здоровья, выносливость и другие индивидуальные особенности ребенка.

Первым требованием является обеспечение чистого, свежего воздуха в помещении и правильное сочетание температуры воздуха и одежды ребенка.

Закаливание может проводиться воздухом, водой и солнцем. Хороший эффект дает хождение детей босиком, с постепенным увеличением времени. Начинать лучше со щадящих процедур — воздушных ванн. Вначале их проводят в комнате, а затем на открытом воздухе. Очень эффективны влажные обтирания.

Во всех случаях, исходя из индивидуальных особенностей ребенка, до начала процедур закаливания необходимо проконсультироваться с врачом.

### **Закаливание воздухом**

Закаливание воздухом — это не только специальные процедуры, но и ежедневная влажная уборка, и многократное проветривание помещения, поддержание в нем оптимальной температуры воздуха + 20 °С; во время гимнастики и подвижных игр она может быть ниже +16 °С. Ребенок должен ежедневно гулять. Даже в ненастную погоду и зимой быть на воздухе не менее 3,5-4 часов.

К специальным закаливающим процедурам относятся общие воздушные ванны. Их начинают при температуре воздуха 22 °С продолжительностью 3-5 минут с последующим снижением температуры до 18 °С и увеличением продолжительности до 10-15 мин. При этом постепенно облегчается одежда ребенка: вначале обнажают руки (заменяют рубашку с рукавами майкой, затем снимают майку, оставляя малыша в одних трусиках).

### **Закаливание водой**

Закаливание водой оказывает более сильное воздействие. Поэтому начинать его желательно после короткого курса закаливания воздухом.

Наиболее доступная местная водная процедура — обливание ног. Из ковша или лейки быстро обливают нижнюю половину голени и стопы. Первоначальная температура воды 30 °С. Постепенно снижая ее через 1-2 дня на 2 °С, доводят до 16-14 °С. Сразу же, после процедуры, ноги ребенка насухо вытирают жестким полотенцем. Закаливающий эффект усиливается, если применять контрастное обливание стоп.

Одно из важнейших правил закаливания — постепенность, переход от процедур, оказывающих менее сильное воздействие, к более сильным, от местных к общим. Поэтому, прежде чем начать такие процедуры, как обтирание тела, обливание, необходимо приучить ребенка ходить дома не в колготках, а в носках, после этого — босиком.

Общие закаливающие водные процедуры проводятся при температуре воздуха не ниже 23 °С. Начинать надо с обтирания тела мягкой варежкой, смоченной водой. Вначале, слегка массируя, обтирают руки и ноги от пальцев вверх (по ходу движения лимфы и крови), затем грудь, живот, спину — обязательно в такой последовательности. Начальная температура воды 34-35 °С через 3-4 дня снижается на 2 °С и доводится до 22 °С. Для ослабленных детей начальная и конечная температура должна быть на 2-4 °С выше, а темп ее снижения более медленный. Обтирание делают в течение 2

месяцев (для получения эффекта тренировки), а затем переходят к более сильной процедуре — к обливанию.

### **Закаливание солнцем**

Производится посредством солнечных ванн, точнее, воздушно-солнечных, так как при этом на организм действуют оба этих фактора. В умеренных дозах солнечные лучи положительно влияют на обменные процессы, благоприятно воздействуют на развитие детского организма, улучшают дыхание и кровообращение, повышают работоспособность. Помимо этого, солнечные ванны способствуют и выработке тепловой выносливости. Необходимо строго дозировать интенсивность солнечных ванн и соблюдать правила закаливания.

Лучше всего загорать в утреннее время с 9 до 12 часов. Не рекомендуется загорать натошак, непосредственно перед едой и сразу же после нее. Солнечные ванны можно принимать спустя 30-40 минут после завтрака, а заканчивать не менее чем за 1 час до приема пищи. Запрещается спать во время приема солнечных ванн. Начинают закаливание солнечными лучами с сеансов продолжительностью 5-10 минут в день, ежедневно увеличивая их на 5-10 минут.

### **Гигиена семьи**

Чтобы занятия физкультурой и спортом в семье приносили максимум пользы, укрепляли здоровье и физически развивали ее членов, необходимо строгое соблюдение гигиенических требований. Они сводятся к выполнению всеми членами семьи режима труда и отдыха, правил личной гигиены, к организации рационального питания, использованию дополнительных гигиенических средств повышения работоспособности.

Основой здорового образа жизни является рациональный режим дня. При организации режима учитывают колебания работоспособности на протяжении дня. Не рекомендуется проводить тренировочные занятия сразу после пробуждения от ночного или дневного сна, особенно при их направленности на развитие координации движений, быстроты и силы, а также перед сном.

Рациональное питание подразумевает правильный режим питания. Время приема пищи должно быть строго определенным и его следует неукоснительно придерживаться. Принимать пищу непосредственно перед занятиями физкультурой или закаливающими процедурами нецелесообразно. Это ведет к плохому ее перевариванию и усвоению, мешает выполнению физических упражнений. Пища дольше остается в желудке, вызывая чувство тяжести. Сбалансированное питание играет важную роль в повышении работоспособности, является залогом крепкого здоровья, отличного настроения, успехов в труде и спорте.

