

Васильева Светлана Юрьевна

воспитатель

Мацукова Наталья Николаевна

воспитатель

Мишурова Ольга Николаевна

инструктор по физической культуре

МБДОУ Д/С №29 «Рябинушка»

Старооскольского городского округа

г. Старый Оскол, Белгородская область

ПРАВИЛЬНОЕ ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В СЕМЬЕ – ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ

Аннотация: в данной статье говорится о том, что физическое воспитание в семье необходимо начинать с раннего детства. Это очень актуально, поскольку с разными трудностями приходится сталкиваться родителям, чтобы воспитать физически крепкого и здорового ребёнка. Задачи физического воспитания в семье и детском саду едины, поэтому они должны решаться родителями совместно с педагогами. Ведь ребёнок познаёт мир через двигательную активность, вот почему необходимо как можно раньше начинать физическое развитие детей.

Ключевые слова: закаливание, режим, гигиена, подвижные игры, физическое развитие, здоровье.

Огромную роль в физическом воспитании детей в семье играет то, как родители относятся к здоровому быту. Это понятие подразумевает правильный режим, гигиену ребёнка и его окружения, закаливание воздухом, солнцем и водой, а также то, насколько правильно будут организованы подвижные игры и физические упражнения. В каждой семье существует свой быт, который зависит от разных причин. Его нельзя ограничивать какими-то рамками. И родителям нужно стараться создать своему ребёнку все необходимые условия для правиль-

ного физического развития. Надо хорошо понимать, что правильный режим будет способствовать тому, что ребёнок станет крепким в физическом смысле и здоровым, даже если условий будет недостаточно. Огромное значение имеет тот факт, чтобы семейный режим был приближен к режиму в детском саду. Многие родители думают, что для детей главное, чтобы они были сыты и одеты. А физическое воспитание переносится на время, когда ребёнок подрастёт. Это конечно, ошибочное мнение. Родители должны понимать важность того, чтобы физическое воспитание начиналось вовремя.

Неправильно, когда родители, заставляя комнату ребёнка множеством мебели, не думают о проветривании. В таких семьях просто нет физического воспитания совсем. Родители не гуляют с детьми, боясь простудить. У детей нарушен режим дня, они днём спят, а по вечерам долго смотрят телевизор. Поэтому ребёнок может быть бледным, малоподвижным, неловким, но родители почему-то не обращают на это внимание, а успокаивают себя тем, что он умный.

Родители должны помнить, что только от них самих зависит, какими их дети станут в будущем. Уже с первых месяцев жизни ребёнка нужно придерживаться правильного режима дня: кушать, играть, гулять, спать в одно и то же время. Но не только режим дня обозначает роль семьи в физическом воспитании детей. Также необходимо научить ребёнка правильно умываться, вытирая ноги, мыть руки перед едой, чистить зубы. Для того чтобы дети выполняли просьбы взрослых, нужно подавать личный пример. Например, если ребёнок видит, что родители не моют руки перед едой, то и он не будет этого делать. Важным правилом является и ежедневная влажная уборка, чистка одежды и обуви.

Огромную роль в физическом развитии детей играет правильное питание. От сбалансировано составленного меню будет зависеть рост детей. Не стоит забывать о закаливании организма и пользе двигательной активности. Очень трудно научить детей приспособиться к разным условиям внешней среды, не причинив вреда здоровью. Родителям необходимо начинать закаливать детей уже с рождения и проводить его постепенно. Но это совсем не просто сделать из-за страха сквозняков и холодной воды. Важную роль играет гимнастика, массаж,

игры и другие закаливающие процедуры. В воспитании детей большое значение имеет пример взрослых. Для ребёнка важно видеть, как родители одеваются, общаются с окружающими.

Если в семье родители занимаются утренней зарядкой, больше времени проводят на свежем воздухе, соблюдают правила гигиены, то они хотят, чтобы дети тоже были здоровыми. Ведь ребёнок берёт пример со своих родителей.

Так, что же такое физическое воспитание детей и с чего оно начинается? Прежде всего, с режима дня и физических упражнений в соответствии с возрастными особенностями. Все родители мечтают, что их дети будут счастливы. А счастье – это здоровье. Поэтому, необходимо укреплять его каждый день с раннего детства. Ведь залогом того, что ребёнок вырастет крепким и здоровым является правильное физическое воспитание.

Список литературы

1. Кожухова Н.Н. Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях: Учебное пособие / Н.Н. Кожухова, Л.А. Рыжкова, М.М. Самодурова; под ред. С.А. Козловой. – М.: Академия, 2002. – 320 с.
2. Маханева М. Здоровый ребенок: рекомендации по работе в детском саду и начальной школе. – М.: АРКТИ, 2004. – 263 с.
3. Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5–7 лет. – М.: Владос, 2002. – 157 с.
4. Способы организации физического воспитания детей дошкольного возраста в семье: методические рекомендации / Сост.: Г.А. Безденежных, О.Б. Завьялова. – Красноярск: КГПУ им. В.П. Астафьева, 2011. – 56 с.
5. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития дошкольников. – М.: Академия, 2001. – 368 с.
6. Шебеко В.Н. Физическое воспитание дошкольников: Учебное пособие / В.Н. Шебеко, Н.Н. Ермак, В.В. Шишкина. – М.: Академия, 2000. – 176 с.