

## **ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

*Грузова Ольга Семеновна*

воспитатель

МАДОУ «Детский сад №222 общеразвивающего вида»

г. Казань, Республика Татарстан

### **ПАРТНЕРСКИЕ ОТНОШЕНИЯ СЕМЬИ И ДЕТСКОГО САДА ПРИ ФОРМИРОВАНИИ У ДЕТЕЙ ОСНОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ**

*Аннотация:* в статье поднимаются проблемы физического воспитания в дошкольных учреждениях, рассматриваются вопросы по созданию системы физического воспитания в тесном сотрудничестве с семьёй.

С каждым годом возрастает актуальность вопросов, связанных со здоровьем подрастающего поколения. Особую обеспокоенность вызывают дети дошкольного возраста. Как известно, развитие и воспитание ребенка во многом зависит от взрослых, которые его окружают, и оттого, какой пример (положительный или отрицательный) они подадут своим поведением. Главным образом это члены семьи дошкольника. Поэтому сознательное отношение к собственному здоровью и здоровью детей в первую очередь следует формировать у родителей.

Физическое воспитание дошкольников – сложный процесс. Усвоение техники выполнения физических упражнений первоначально осуществляется на специально организованных физкультурных занятиях, но в дальнейшем ребенок использует эти движения в повседневной жизни, в самостоятельной деятельности, поэтому привычка действовать определенным образом успешно складывается только при тесном взаимодействии воспитателя по физической культуре, воспитателя группы и семьи.

Таким образом, хорошее здоровье, полученное в дошкольном возрасте, является фундаментом общего развития человека. Физкультурно–оздоровительная

работа в дошкольном учреждении должна быть нацелена на поиск резервов полноценного физического развития детей и формирование основ здорового образа жизни.

Система физического воспитания в дошкольных учреждениях представляет собой единство цели, задач, средств, форм и методов работы, направленных на укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие детей. Одновременно она является подсистемой, частью общегосударственной системы физического воспитания, которая помимо указанных компонентов включает так же учреждения и организации, осуществляющие и контролирующие физическое воспитание.

Организованные физкультурные занятия (как в детских садах, так и семье, свободная двигательная деятельность, когда ребенок во время прогулок играет, прыгает, бегает и т. п., улучшают деятельность сердечно–сосудистой, дыхательной и нервной систем, укрепляют опорно–двигательный аппарат, улучшают обмен веществ; повышают устойчивость ребенка к заболеваниям, мобилизуют защитные силы организма.

Через двигательную деятельность ребенок познает мир, развиваются его психические процессы, воля, самостоятельность. Чем большим количеством разнообразных движений овладеет ребенок, тем шире возможности для развития ощущения, восприятия и других психических процессов, тем полноценнее осуществляется его развитие. Поэтому, если данный период будет упущен в плане грамотного физического воспитания, то в дальнейшем наверстать пробелы, устранить допущенные ошибки будет чрезвычайно трудно.

В процессе физического воспитания осуществляются следующие задачи.

Совместно с родителями:

Регулярные занятия физкультурой и спортом в семье и образовательном учреждении позволяют решать оздоровительные задачи:

1. Повышение сопротивляемости организма влияниям внешней среды путем его закаливания. С помощью разумно дозируемых оздоровительных факторов природы (солнечные, водные, воздушные процедуры) слабые защитные силы

детского организма существенно возрастают. При этом повышается сопротивляемость простудным заболеваниям (ОРЗ, насморк, кашель и др.) и инфекционным болезням (ангина, корь, краснуха, грипп и др.).

2. Укрепление опорно–двигательного аппарата и формирование правильной осанки (т. е. удерживание рациональной позы во время всех видов деятельности). Важно обращать внимание на укрепление мышц стопы и голени с целью предупреждения плоскостопия, так как оно может существенно ограничить двигательную активность ребенка. Для гармоничного развития всех основных мышечных групп необходимо предусматривать упражнения на обе стороны тела, упражнять те группы мышц, которые в меньшей мере тренируются в повседневной жизни, упражнять слабые группы мышц. Необходимо также с ранних лет создавать у ребенка представление о правильной осанке. Действенным средством предупреждения нарушений осанки: сутулости, асимметрии плеч и лопаток, а также сколиозов (заболеваний позвоночника, вызываемых слабостью мышц спины и длительным пребыванием тела в физиологически неудобных положениях) — являются физические упражнения.

3. Содействие повышению функциональных возможностей вегетативных органов. Активная двигательная деятельность ребенка способствует укреплению сердечно–сосудистой и дыхательной систем, улучшению обменных процессов в организме, оптимизации пищеварения и терморегуляции, предупреждению застойных явлений и т. д. Физическая культура, придавая естественному процессу становления форм и функций растущего организма оптимальный характер, создавая благоприятные для этого условия, содействует тем самым нормальному функционированию всех систем детского организма.

4. Воспитание физических способностей (координационных, скоростных и выносливости). В дошкольном возрасте процесс воспитания физических способностей не должен являться специально направленным по отношению к каждому из них. Наоборот, на основе принципа гармонического развития следует так под-

бирать средства, менять деятельность по содержанию и характеру и регулировать направленность двигательной активности, чтобы обеспечивалось комплексное воспитание всех физических способностей.

Занятия физкультурой и спортом в семье и образовательном учреждении позволяют как содействовать оздоровлению детей, так и укреплять внутрисемейные отношения.

Множество ряда принципов позволяют более последовательно реализовывать содержание и методику совместной с семьей работы: единство целей и задач воспитания здорового ребенка в ДООУ и семье (оно достигается посредством координации усилий педагогов и родителей в данном направлении, ознакомление родителей с основным содержанием, методами и приемами оздоровительной работы в ДООУ и изучение педагогами успешного опыта семейного воспитания); индивидуальный подход к каждому ребенку и каждой семье; систематичность и последовательность работы в течение всего периода пребывания ребенка в ДООУ; взаимное доверие и взаимопомощь педагогов и родителей, базирующиеся на укреплении авторитета педагогов в семье, а родителей – в детском саду, формирование отношения к родителям, как к равноправным партнерам в образовательно–воспитательном процессе.

Родителям предоставляется возможность понаблюдать за своим ребенком, что позволяет оценить результат своего воспитания. Совместные физкультурные занятия родителей с детьми являются актуальной и эффективной формой работы.

В рамках института семьи приоритетным в физическом воспитании детей остается положительное влияние добрых семейных отношений на всесторонне формирование личности ребенка, семейные традиции. Они играют важную роль в развитии личной культуры и духовной жизни, обеспечении преемственности поколений. Ведь именно общаясь с родителями, дети готовятся к встрече с социумом. Семья, таким образом, создает для них модели социального поведения. Оценивая происходящее, ребенок в первую очередь опирается на опыт жизненных действий своих близких родственников.

Содержательную сторону *традиции* физического воспитания в семье определяют различные его формы: организация условий жизни (режим дня, рацион питания, комплекс культурно–гигиенических навыков) ; физические упражнения (подвижные и спортивные игры); физкультурно–оздоровительные мероприятия (туризм, семейные праздники с элементами физкультуры и спорта, посещение спортивных зрелищ) ; способы и приемы формирования у подрастающего поколения мотивации к здоровому образу жизни (беседы, чтение литературных произведений, личный пример родителей и других членов семьи).

Стало реальностью готовность родителей к конструктивным партнерским взаимоотношениям с сотрудниками ДООУ, осознанное отношение к многообразию своих воспитательных функций в семье. У детей появился устойчивый интерес к постоянным физическим упражнениям, семейным традициям физического воспитания.

Работа по созданию системы физического воспитания должна начинаться с тесного сотрудничества с семьёй.

*Эффективными формами работы с родителями являются:*

- совместные физкультурные досуги, праздники, дни здоровья, туристические походы;
- дни открытых дверей, где родители имеют возможность присутствовать на утренней гимнастике, физкультурном занятии, занятии в бассейне, могут наблюдать организацию питания, сна, закаливающих мероприятий;
- домашние задания, которые позволяют решать сразу несколько задач: повысить двигательную активность детей; подтянуть отстающего в движении ребёнка и тем самым изменить отношение детей к нему; дать родителям конкретное содержание для общения, столь необходимое и взрослому и ребёнку. Домашние задания должны быть строго индивидуальны, небольшие по объёму, конкретны по содержанию;
- показ кинофильмов;
- демонстрация передового опыта семейного воспитания: интервью, выставки, встречи с родителями, конференции.

Хорошо в детском саду или группе иметь библиотечку по физвоспитанию для семьи; рассказы, стихи по физкультуре для семейного чтения. Содержательные тематические папки– передвижки, броские и запоминающиеся материалы в родительских уголках также важны в физкультурной пропаганде. Главное, чтобы они не навязывались, а вызывали интерес своей новизной, подавались без штампов, назиданий и нравоучений.

### ***Список литературы***

1. Горцев В.Г. Энциклопедия здорового образа жизни / В.Г. Горцев.–М.: Вече, 2001.– 464с.
2. Маркова Т.А. Работа детского сада с семьей. М., 1995.
3. Международный русскоязычный социальный образовательный Интернет проект «МААМ.RU».
4. Шафикова Р. Ш. Взаимодействие педагогов и родителей в процессе физического воспитания дошкольника. Режим доступа: <http://www.maaam.ru/detskijsad/konsultacija-na-temu-vzaimodeistvie-pedagogov-i-roditelei-v-procese-fizicheskogo-vospitan>.