

**Физическое воспитание детей в семье**

# МАМА, ПАПА, Я – СПОРТИВНАЯ СЕМЬЯ



Инструктор по ФК  
Семенова Е.М.



**Физическая культура – это часть общей культуры, совокупность достижений общества в области физического совершенствования человека , накопленных в процессе общественно — исторической практики (А.В.Кенеман).**



Физическое воспитание представляет собой комплекс разнообразных средств, способствующих гармоничному развитию человека. В отношении детей дошкольного возраста физическое воспитание предусматривает решение трех взаимосвязанных и дополняющих друг друга задач – воспитательных, образовательных и оздоровительных.

Физическое воспитание способствует умственному, нравственному, эстетическому, трудовому воспитанию дошкольников. Оно направлено на формирование двигательных умений и навыков, развитие физических качеств – силы, быстроты, выносливости, а также координационных способностей и умения сохранять равновесие.

Систематические физкультурные занятия положительно влияют на процессы роста и развития организма, повышают функциональные возможности его ведущих систем, что способствует их совершенствованию. В конечном итоге, физическое воспитание является надежным средством увеличения биологических резервов организма ребенка.



*Специалисты считают, что с приходом ребенка в школу, когда наступает резкое уменьшение их двигательной активности, сразу же проявляются серьезные отклонения в физическом развитии детей: отмечаются нарушения осанки, слабость опорно-двигательного аппарата, ожирение и т.п.*



*При этом врачи утверждают, что как бы хорошо не была организована работа по физкультуре в детском саду, а затем и в школе, в решающей степени именно от семьи зависит, на сколько день малыша будет наполнен столь необходимыми для него движениями.*



*Отклонения в физическом развитии детей можно предупредить только в том случае, если домашняя часть дня будет буквально «пронизана» физкультурой: утренняя гимнастика, подвижные игры, общие семейные увлечения, связанные с различными физическим нагрузками.*



*Родителям и педагогам нужно объединить свои усилия для систематической и целенаправленной работы по физическому воспитанию дошкольников.*

## **Перед семьей стоят важные задачи физического воспитания дошкольника:**

- Создать условия для реализации потребности ребенка в движении.
- Поддерживать у детей потребность в ежедневной двигательной активности в течение дня.
- Использовать элементы ЛФК с учетом особенностей состояния здоровья ребенка (дыхательная гимнастика, упражнения для полных детей, гимнастика для профилактики близорукости и гимнастика для ЧДБ, упражнения для профилактики и коррекции нарушения осанки и плоскостопия).

- Использовать подвижные игры с учетом состояния здоровья детей и особенностей поведения детей.
- Развивать двигательные качества и способности детей (ловкость, выносливость и др.).

- Воспитывать привычку к систематическому выполнению утренней гимнастики, прогулкам в любую погоду (в соответствии с погодными условиями северного региона).



<http://невскийокруг.рф/>



Семью укрепляют общие дела и заботы, будни, наполненные полезным содержанием, совместный досуг и отдых, поэтому воспитатели расценивают организацию совместного досуга как не только средство воспитания ребенка, но и как средство укрепления здоровья семьи. Физическое воспитание имеет большое значение для семьи.



- **Рациональный режим;**
- **Систематические физкультурные занятия;**
- **Использование эффективной системы закаливания;**
- **Правильное питание;**
- **Благоприятная психологическая обстановка в семье.**



**Воспитывать ребенка здоровым – значит, с раннего детства научить его вести здоровый образ жизни. Его основные компоненты:**



*Цели воспитания детей в дошкольном учреждении и в семье едины: и педагог, и родители хотят видеть своего ребенка трудолюбивым, обладающим навыками доступного им труда, с уважением относиться к труду людей, проявляющим бережное отношение к результатам труда, оказывающим помощь взрослым в семье.*



***Работа с семьями дошкольников организуется на основе принципов:***



- ***Параллельности воздействия и взаимодействия дошкольного учреждения и семьи на детей;***
- ***Организация совместной деятельности взрослых и детей в дошкольном учреждении и в семье.***
- ***Воспитание самостоятельности дошкольников.***



**Семейный досуг – это уникальный шанс для родителей узнать своего ребенка, услышать, а главное понять его.**



*Дети любят бегать, прыгать, преодолевать различные препятствия, поэтому активный отдых всей семьей для них будет настоящим праздником.*

*Туризм и пешие прогулки являются одной из форм активного отдыха, рационального использования свободного времени для укрепления здоровья.*



*Посещение спортивных зрелищ также необходимый атрибут в организации семейного досуга. Это верный способ интересно провести свободное время всей семьей, а также привлечь внимание и развить интерес ребенка к данному виду спорта и спортивной жизни вообще.*

*Всё большую популярность приобретают получившие в последние годы распространение в ряде городов праздники семьи, которые проводятся в детских садах или в микрорайонах: «Папа, мама, я -- дружная семья», «А ну-ка, папы!» и др.*



## ***Родители совместно с детьми могут:***

*В зимнее время – совершать лыжные прогулки с детьми, кататься на коньках, на санках, совершать пешие прогулки в ближайший лес, парк, лепить во дворе снежные крепости, фигуры.*



*В летнее время - загорать, плавать, устраивать шумные, подвижные игры на улице.*

*Устраивать совместные семейные чтения о здоровом образе жизни.*



*В весеннее и осеннее время – брать детей с собой в однодневные туристические походы, совершать совместный отдых на море, на даче, организовывать совместные дворовые затеи с подвижными играми.*





***Здоровье каждого человека зависит от его поведения и образа жизни, поэтому необходимо еще с детства прививать ребенку бережное отношение к самому себе и заботу о собственном здоровье. Правильное воспитание здорового ребенка в семье поможет сформировать физически и психически устойчивого члена общества.***



**Спасибо  
за внимание😊)**