

Физическое воспитание дошкольника в семье - залог здорового образа жизни

*Ткачева Анна Сергеевна, инструктор по физической культуре
МБДОУ ДС № 33 «Аленка» г.Светлоград*

Перед родителями дошколят всегда возникают важные вопросы: как вырастить здорового ребенка? Какие средства можно использовать для его полноценного развития? Между тем, давно доказано, что удовлетворение потребности детей дошкольного возраста в активных движениях и упражнениях лучшим образом влияет на их правильное физическое развитие, способствует укреплению здоровья, формированию важных качеств личности: самостоятельности, смелости, выносливости.

При этом наиболее действенный результат получится, если физическая культура в семье станет образом всей жизни.

Средства правильного физического развития

Сегодня, в век компьютерных технологий, проблем с экологией, вопросы здоровья волнуют многих людей. Для их решения предлагаются различные средства: рациональный режим дня, здоровое питание, закаливающие процедуры, спортивные занятия, физические упражнения. Все они считаются главными факторами, обеспечивающими полноценное физическое развитие человека любого возраста и, в первую очередь, ребенка.

Чтобы правильно организовать физическое воспитание малыша, необходимо создать благоприятную среду, к которой специалисты, главным образом, относят образ жизни всей семьи. Психологи любят повторять, что устоявшийся семейный уклад определяет отношение дошколенка ко многим сферам жизни, в том числе физическим упражнениям, спорту, способствует развитию жизненной активности.

Действительно, такие факторы, как здоровый образ жизни, пример взрослых, спортивные занятия помогают организовать физическое воспитание в семье. Однако взрослым, ведущим активную деятельность и приучающих к этому детей, нужно помнить: гораздо важнее с рождения воспитать привычку жить в активном режиме, чем вынуждать малыша в дошкольном возрасте насильно заниматься физкультурой, закаливанием, спортом.

Каким образом воспитывать привычку к здоровому образу жизни?

Существуют правила, которые помогут при формировании определенных навыков, затем становящихся нормой жизни:

- Полезно выработать и постоянно выполнять установленный режим дня.
- Побуждать ребятшек к активным играм в любое время года.
- Каждый день быть готовым вместе выполнять физические упражнения.
- Совместно интересоваться спортивными состязаниями, обсуждать спортивные достижения спортсменов.
- Взрослым самим выражать позитив при выполнении упражнений и подчеркивать положительные эмоции дошкольника.
- Собственным примером показывать пользу образа жизни без вредных привычек.

Основные принципы физического воспитания в семье

Чтобы не навредить малышу при обучении физической культуре, прежде всего, надо знать, какие основные двигательные умения развиваются в тот или иной возрастной период. Правильнее всего, нужно придерживаться нормативных показателей и помнить, что:

- 3 месяца – грудничок должен уметь держать голову;
- 6 месяцев – уметь переворачиваться на животик, приподниматься, опираясь на ручки, начинать ползать;
- к 1 году - самостоятельно сидеть, стоять, начинать ходить;
- 3 года – должны быть хорошо развиты умения в ходьбе, беге, лазании через небольшое препятствие;
- к 4 годам дошкольник должен прыгать с небольшой высоты, ловко бросать мяч, уметь кататься на велосипеде;
- 6 лет – овладеть основными движениями, к которым относятся разные виды ходьбы, бег, лазание, прыжки, преодоление преград, метание.

Обучение активным движениям раньше назначенного срока может вызвать травму у ребенка, боязнь движений, нежелание выполнять упражнения.

Учитывая, что дошкольный возраст – значимый этап приучения детей к физической культуре, следует также соблюдать следующие принципы:

1. Успешность выполнения заданий. Добившись успеха при несложных упражнениях, малыш с удовольствием будет стремиться к лучшим достижениям.
2. Поддержание интереса к активным действиям. Игра – ведущая деятельность дошкольников, поэтому физические упражнения, проводимые в игровой форме, будут более интересны ребятишкам и дадут высокий результат.
3. Систематичность проведения занятий. Гимнастику, занятия необходимо проводить регулярно, выделяя место и время в режиме дня, не допуская эпизодичности.
4. Последовательность в овладении физкультурными навыками. Вначале приступают к простым упражнениям, которые посильны малышу. Затем, по мере закрепления навыка, переходят к более сложным заданиям. В противоположном случае, дошкольник, не справившись со сложным упражнением, будет негативно относиться к физическим занятиям.

Основные средства физического воспитания

Правильно организованное физическое воспитание детей помогает укреплять здоровье, формировать в дошкольном возрасте двигательные умения и навыки; способствует развитию качества движений: меткости, быстроты, силы, ловкости. Что можно использовать для организации физкультурных занятий дома? Сейчас несложно подобрать доступные средства. Современная литература, детские сайты дают подробное описание оснащения и проведения:

- утренней гимнастики;
- подвижных игр;
- физкультурных упражнений;
- спортивных занятий;
- прогулок на свежем воздухе;
- экскурсий и турпоходов.

Изучив разные рекомендации, в домашней обстановке все же важно соблюдать классические условия для полноценного физического воспитания детишек:

1. Четкий режим дня с чередованием физической, умственной деятельности и отдыха.
2. Грамотно составленный рацион питания с учетом возрастных требований.
3. Сон продолжительностью 11 часов с точным временем подъема и укладывания. Обязательное проведение полуторачасового дневного сна.
4. Организация жизненного пространства (игрушки, спортивные снаряды, место для игр и упражнений).
5. Регулярные продолжительные прогулки.
6. Активный отдых на воздухе.

7. Комплекс гигиенических и закаливающих процедур.

***Совет.** Классический подход к физическому развитию малыша предусматривает его начало с самого рождения. При взрослении ребенка необходимо менять формы занятий, средства, методы проведения.*

Спортивные занятия как эффективное средство физического развития

Хорошей возможностью приобщения к физической культуре детей дошкольного возраста становятся занятия спортом. Хотя некоторые считают, что крохе спортом заниматься рано, тем не менее, в дошкольном возрасте двигательная потребность слишком высока. Современные родители загружают ребятшек интеллектуальными занятиями, не оставляя времени на занятия активными движениями. Спортивные секции и группы здоровья могут помочь в этом вопросе, обеспечив двигательную активность дошколятам, решая задачи укрепления здоровья, закаливания, дисциплины, научат ребят быть смелыми, сильными.

Какие виды спорта доступны детям в дошкольном возрасте?

1. Самым распространенным видом является плавание, когда развиваются все группы мышц, формируется физическая выносливость. Плаванием кроха может заниматься с самого рождения. Сейчас приобретают популярность акваклубы для мам и малышей, группы развивающего плавания для грудничков. В дошкольном возрасте дети самостоятельно могут посещать бассейн. Специалисты советуют организовать этот спорт для гиперактивных ребятшек, малышей, подверженных простудным заболеваниям.

2. Спортивные секции, где дошколята занимаются командными играми (волейбол, баскетбол, футбол, хоккей, водное поле), рекомендованы и гиперактивным, и робким малышам. Такие командные игры полезны, особенно мальчикам, для укрепления психического здоровья, закалки, силы воли. Однако выбирать какую-либо секцию необходимо с учетом физического здоровья дошкольников.

3. Хорошо помогает физическому воспитанию секция легкой атлетики, где дети могут в полной мере выполнять возрастные потребности в беге, прыжках, метании.

4. Очень популярны, особенно у девочек, занятия спортивной и художественной гимнастикой, которые оказывают влияние на осанку, координацию движений, общее гармоничное физическое развитие. Дошколята, занимающиеся гимнастикой, сильны физически, меньше подвержены заболеваниям. Такие секции могут быть показаны детям, страдающим лишним весом.

5. Увлеченность лыжным спортом помогает развивать выносливость, силу, координацию движений. Этот вид спорта закаливает детей, так как постоянно проходит на свежем воздухе. Занятия в такой секции подойдут всем дошколятам без исключения, важно только не требовать от ребенка высоких результатов.

6. Малышам, которые страдают гиперактивностью, агрессивностью, подойдут занятия боевыми искусствами. Они помогают детишкам справляться со стрессами, агрессией, приучают к спокойствию, сдержанности.

***Совет.** Выбирать спортивную секцию нужно с учетом способностей малыша. Перед посещением секции проконсультироваться с педиатром. На первых порах посетить несколько занятий, чтобы познакомиться с правилами, требованиями тренера, психологическим настроем группы. Не требовать от ребенка высоких спортивных результатов.*

Как дома организовать спортивные занятия?

Спортивные секции не всегда могут быть доступны семье, например, из-за занятости взрослых, дальности расстояния от ближайшей группы, каких-либо других причин. При желании родителей это не может быть помехой для организации дома спортивных занятий с дошколятами. С этой целью можно устраивать:

1. Командные семейные игры, особенно в семьях с несколькими детьми. Играть в волейбол, футбол, хоккей всей семьей нравится малышам, помогает развивать у них координированные движения, стремление к успеху.
2. Отлично подойдут для этой же цели утренние или вечерние пробежки всей семьей по аллеям парка.
3. Великолепным видом спорта могут стать семейные лыжные прогулки, которые доступны малышам уже с раннего возраста. Специалисты рекомендуют подбирать длину лыж с превышением роста ребенка на 7 см, а палки – чуть ниже плеча. Также нужно подготовить одежду, которая не будет мешать движениям. Соблюдение простых правил приобщит малыша к лыжному спорту, доставляя ему удовольствие.
4. Купание в открытых водоемах летом. В это время с детками можно организовать водные игры, предложить хождение босиком по песку или гладким камешкам, что служит закаливающим средством.
5. Для спортивных занятий предлагается катание на коньках зимой и велосипеде летом. Они помогают укрепить деятельность дыхательной и сердечно-сосудистой системы, улучшают физическое состояние крохи.
6. Хорошим средством физического развития могут стать турпоходы в близлежащий парк или лес, причем на любом возрастном этапе дошкольника. С малышами раннего возраста это прогулки на недалекое расстояние с привалом после каждых 10 минут ходьбы. Для средних дошколят турпоход планируется с таким расчетом, чтобы ходьба не превышала 40 минут, а для старшего дошкольного возраста – 45 минут. Такие спортивные мероприятия важны не только в физическом, но и в эмоциональном плане, так как вызывают положительный настрой у детей. Во время турпоходов можно устраивать подвижные игры с мячом, физкультурные упражнения на лазание, метание, преодоление препятствий с обязательным награждением победителя. В дальнейшем приобретенные навыки помогут дошкольнику при школьном обучении.

Чтобы придать игровую форму всем домашним занятиям, что немаловажно в дошкольном возрасте, необходимо приобрести различное оборудование. На этом настаивают все специалисты. Не надо покупать дорогостоящий, сложный инвентарь, замысловатую шведскую стенку. Это могут быть простейшие предметы, которые соответствуют возрасту и комплекции дошколенка:

- разного вида мячи (пластмассовые, резиновые, матерчатые);
- обручи различного размера и материала (пластмассовые, металлические);
- разноцветные флажки;
- небольшие гантели;
- лесенки;
- разного размера скамейки.

Использование занимательных по своему назначению предметов поможет заинтересовать и приободрить ребенка, особенно при однообразных упражнениях. Результативность спортивных занятий в домашних условиях возрастет, если взрослый покажет пример и поддержит эмоциональный настрой крохи.

Какие спортивные игрушки нужны для физического развития детей?

Отличным средством в физическом воспитании дошкольников могут стать спортивные игры и игрушки. Они вызывают интерес у дошколят, побуждают к активным действиям.

В доме, где растет дошкольник, должны быть мячи, скакалки, обручи, кегли, с которыми кроха может играть самостоятельно или с взрослым. Для игр и развлечений на улице детям необходимо приобрести санки, лыжи, велосипед, качели, надувные игрушки. Некоторые родители утверждают, что дома нет возможности заниматься с такими игрушками, тем не менее, необходимо создать все допустимые условия, чтобы ребенок мог развиваться физически. Специалистами доказано, что малыши, лишенные таких игр и игрушек, малоподвижны, пассивны, не овладевают двигательными умениями в должной степени. Правильно подобранный спортивный инвентарь поможет в играх на природе. Родители всегда могут организовать подвижные и спортивные игры при помощи кольцеброса, городков, серсо, дартса. В них можно играть всей семьей, с их помощью устраивать соревнования среди сверстников, что особенно ценно для детей. Много спортивных развлечений на природе можно организовать с мячом, которые тоже несут соревновательный элемент. Например, «Кто быстрее добежит до цели», «Забрось мяч в кольцо», «Ловишки с мячом», футбол, волейбол. Поможет заинтересовать детей спортивными играми просмотр мультфильмов такого типа, как «Снежные дорожки», «Приходи на каток», «Необыкновенный матч», в чьих героях малыш узнает себя, весело смеясь над знакомыми ситуациями.

Приобретая детскую литературу, родителям нужно помнить и о книгах спортивной тематики, например, серия «Я познаю мир» о разных видах спорта, «Большая книга самых необходимых знаний для мальчиков (девочек)», энциклопедии о спорте. Для приобщения детей к физкультуре и спорту все средства будут хороши, если они не представляют опасность для ребенка.

***Совет.** Решая вопросы физического воспитания в семье, взрослым нужно помнить, что многое в этом плане зависит от их личной активности.*

Здоровый образ жизни семьи, совместные занятия физкультурой и спортом, рациональное питание помогут вырастить здорового ребенка. Учитывая, что по статистике лишь чуть более 4% здоровых дошколят готовы к школьному обучению, родителям стоит задуматься, как не упустить драгоценное время для физического развития своего чада.