

Консультация для родителей **«Роль семьи в физическом воспитании ребенка»**

Подготовила: воспитатель МБДОУ д/с № 87 «Рассвет» г. Брянска
Евсюкова О.М.

Большое значение для правильного физического воспитания детей в семье имеет отношение родителей к вопросам здорового быта. Понятие «здоровый быт» включает в себя разумный, твердо установленный режим, чистоту самого ребенка и всего, что его окружает систематическое использование воздуха, солнца и воды для закаливания, правильную организацию игры и физических упражнений. Естественно, что быт семьи зависит от многих причин, поэтому его не всегда можно строго ограничивать определенными рамками. Однако, родители должны стремиться к тому, чтобы ребенку были созданы все условия для его правильного физического развития. Понимание того, что является наиболее существенным для воспитания здорового, физически крепкого ребенка даст возможность, даже при сравнительно скромных условиях, организовать необходимый режим и наладить правильное физическое воспитание.

Уважаемые родители, старайтесь, чтобы режим дня был таким же, как в детском саду.

К сожалению, некоторые родители считают, что ребенка с первого месяца жизни необходимо лишь кормить и одевать, чтобы он не простудился. Что же касается физического воспитания, то оно откладывается на то время, когда он подрастет.

Ошибочность такой точки зрения несомненна. «Дерево что, пока оно молодо, ребенка учи, пока он не вырос», - гласит пословица. Однако, её часто забывают. Естественно, что у родителей, которые не понимают значения своевременно начатого и систематически проводимого физического воспитания, даже при отличных условиях быта, оно не будет налажено. В просторных квартирах из-за большого количества мебели тесно, кроме того, они редко проветриваются. В них не найдется места для детской мебели. О физическом воспитании в таких семьях родители просто не думают. Малыш редко бывает на свежем воздухе (простудится!), у него нет определенного режима - днем он спит, а вечерами долго засиживается у телевизора. В таких случаях родители, не обращая внимания на то, что ребенок бледен, малоподвижен, неловок, часто утешают себя тем, что он «смышленный, все знает».

Никогда не следует забывать, что прежде всего от родителей зависит, какими вырастут их дети. Необходимо с первых месяцев сознательной жизни ребенка установить ему строгий режим и стараться твердо выполнять его. Приучите его спать, есть, гулять и играть в определенное время. Было бы ошибкой считать, что роль семьи в физическом воспитании детей ограничивается только организацией правильного режима.

Не менее важно привить ребенку правила личной гигиены: ежедневно умываться, мыть руки перед едой, вытирать ноги при входе в помещение и т. д. Если вы хотите, чтобы сын или дочь слушали ваши советы и выполняли их, необходимо прибегать не только к ласковому слову или строгому обращению, но и быть личным примером для него.

Если кто - либо из родителей садится за стол, не помыв рук, то бесполезно требовать от малыша, чтобы он их мыл.

Рост и развитие детей во многом зависит от того, насколько правильно составлено меню. Рациональное питание является одной из необходимых основ физического воспитания ребенка.

Помимо создания благоприятных условий жизни, следует уделять большое внимание закаливанию и совершенствованию двигательной деятельности. Приучить детский организм быстро и без вреда для здоровья приспособиться к меняющимся условиям внешней среды - нелегкая задача. Родители должны знать основные правила закаливания и проводить его постепенно, с самого рождения. Однако, прежде приступить к закаливанию, необходимо преодолевать страхи, не редко бытующие в семьях, перед сквозняками или струей прохладной воды. Надо ежедневно находить время для проведения закаливающих процедур, гимнастики, массажа и игр.

Общие принципы закаливания:

Перед началом закаливающих процедур важно усвоить общие правила закаливания детей. Без соблюдения данных требований осуществляемые действия могут не только не принести требуемой пользы, но и даже навредить. Крайне важно запомнить следующее:

1. Должна обязательно соблюдаться регулярность. Нерегулярные процедуры не будут являться продуктивными. Только систематический закаливающий процесс без привязки ко времени года может дать максимальный эффект.
2. Закаливающие мероприятия следует производить исключительно в здоровом состоянии. Состояние ослабленного болезнью детского организма может в результате процедур только значительно ухудшиться.
3. Такие факторы, как интенсивность, длительность и частота могут изменяться в сторону увеличения лишь постепенно. При этом необходим тщательный и своевременный контроль за тем, как малыш справляется с поставленной нагрузкой.
4. Закаливающая программа должна разрабатываться для каждого ребенка сугубо индивидуально, исходя из его особенностей. Единый подход ко всей группе закаливающихся категорически неприемлем.
5. Обязательно должна быть соблюдена последовательность в осуществлении процедур. Необходимо начинать с более простых действий, постепенно переходя к проведению более сильнодействующего закаливания.
6. Закаливание детей дошкольного возраста должно производиться лишь при их положительном эмоциональном настрое. Только имеющееся на момент процедур хорошее настроение будет залогом формирования заинтересованности малышей в этом процессе.

Методы закаливания детского организма

Закаливание детей раннего возраста может осуществляться с помощью неспециальных и специальных методов. Неспециальные методы закаливания организма заключаются в создании оптимальных условий, необходимых для достижения лучшего результата.

Это, прежде всего, подбор одежды по погоде и ситуации, обеспечение притока свежего воздуха в помещении и контроль за его температурой. Специальные методы закаливания детей – это закаливание воздухом, солнцем и водой. Их непосредственное применение возможно как в домашних условиях под контролем взрослых домочадцев, так и в детском саду под присмотром персонала учреждения.

Воздушные закаливающие процедуры

Закаливание воздухом – самый простой и общедоступный метод. Воздействие воздуха на организм происходит благодаря трем его характеристикам: температуре, проценту влажности и свободному движению частиц. Начинают данный процесс с принятия воздушных ванн. Сначала это совершается во время переодевания, затем – в ходе занятий утренней гимнастикой. Сочетание закаливающих действий и физических упражнений – самый оптимальный вариант. Важно перед зарядкой проветрить комнату и не одевать ребенка тепло. Подходящая одежда – майка, трусики и носки. Потом можно будет делать упражнения и босиком.

В дальнейшем допускается открывать форточку в то время, когда ребенок спит. Первоначально допускается спать в таких условиях только днем, вскоре же можно оставлять малыша в проветриваемом помещении и на всю ночь, естественно лишь в теплое время года. Температура воздуха должна быть комфортной. Варьируется она от +18 до +26 градусов. Большая температура может привести к перегреванию, а низкая – к простудным заболеваниям.

Завершающий этап воздушных закаливающих процедур – уличные прогулки. Осуществляться они могут в любую погоду по 3-4 часа в день. Одежда малыша должна быть легкой, с как можно меньшим содержанием искусственных материалов. В случае, если ребенок вспотел, то его срочно нужно вести домой для переодевания.

Закаливание солнцем

Солнечные лучи – достаточно интенсивное и в то же время опасное средство закаливания. Солнце способно оказывать на человека такое же воздействие, как и на все живое вокруг. Оно ускоряет рост, обменные процессы, способствует укреплению нервной системы, а также повышает сопротивляемость организма вредным инфекциям.

Закаливающие процедуры принято начинать со световоздушных ванн, находясь в тени деревьев. Затем через время переходят к местным солнечным ваннам, при которых открытыми оставляют лишь некоторые участки тела. Чтобы у ребенка не случился солнечный удар, на голове у него всегда должен быть головной убор светлых тонов. Обязательно также, чтобы при себе имелось питье.

Рекомендуется пребывать под воздействием открытых лучей либо утром, либо вечером. Наилучшее время – промежуток с 10 до 11 часов утра. Крайне важно контролировать детское самочувствие. Длительность приема солнечных ванн должна увеличиваться постепенно. Первоначальное время – 4 минуты, затем его увеличивают до получаса.

Приемы закаливания водой

Закаливание водой является самым действенным. Взрослым необходимо постараться, чтобы оно прочно вошло в режим дня дошкольника, выражаясь, прежде всего, в следующих обыденных процедурах, выполнять которые следует как дома, так и во время пребывания в детском саду:

- мытье кистей рук после сна, посещения туалета и прогулки, а также до и после приема пищи;
- попеременное мытье сначала теплой, а затем и прохладной водой рук до локтя, шеи, лица и верхней части груди;
- ежедневная чистка зубов с их полосканием прохладной водой;
- полоскание глотки прохладной водой после еды.

Когда данные приемы закаливания станут важной составляющей режима дня ребенка, можно переходить к специальным закаливающим водным процедурам:

1. Первоочередной такой процедурой должны являться обтирания тела. Начинать следует с сухого растирания кожи варежкой до легкой безболезненной красноты. Прodelывать это необходимо на протяжении 7-10 дней. После можно приступать уже к влажным обтираниям. Температура воды должна постепенно снижаться с +32 до +18 градусов. Снижение производится на градус каждые 2 дня. Оптимальная длительность влажных обтираний – 3 минуты.

2. Рекомендуются также контрастные обливания рук и стоп ног. Детям с ослабленным организмом желателен щадящий режим. Заключается он в том, что ноги и руки сначала обливают теплой водой в +38 градусов, затем температура снижается градусов на 10. После этого обливания производятся снова теплой водой. Для здоровых детей перепад температуры является более ощутимым – от +38 до +18 градусов.

3. Самой эффективной процедурой являются общие обливания тела. Начальная температура для этого равна +36 градусам, а сам процесс обливания на первой стадии занимает 15 секунд. Каждую неделю температуру воды снижают на градус, общая же длительность процедуры возрастает до 35 секунд.

Особенно велика роль примера при воспитании детей. «Как вы одеваетесь, как вы разговариваете с другими людьми и о других людях, как вы радуетесь или печалитесь, как вы обращаетесь с друзьями и с врагами, как вы смеетесь, читаете газету, - все это имеет для ребенка большое значение. Родительское требование к себе, родительское уважение к своей семье, родительский контроль над каждым своим шагом - вот первый и самый главный метод воспитания», - пишет выдающийся педагог А. С. Макаренко.

Если родители любят прогулки на свежем воздухе, если они ежедневно занимаются утренней зарядкой и, по возможности, спортивными играми, строго соблюдают гигиенические правила, то естественно, они будут стремиться и детей своих вырастить физически крепкими и нравственно здоровыми. Ребенок невольно старается походить на своих родителей.

Все родители хотят видеть своих детей счастливыми. Основа счастья - это здоровье. Надо укреплять его ежедневно, начиная с раннего детского возраста. Толь правильное физическое воспитание будет залогом того, что ваш ребенок вырастет здоровым и крепким человеком.