

Воспитательные ресурсы семьи

в формировании физической культуры дошкольников

Инструктор по физкультуре
Н.В. Часовских

По данным научных исследований, сегодня физическим воспитанием детей интересуется очень мало родителей. При этом абсолютное большинство пап и мам хотят, чтобы их дети выросли здоровыми, полными сил и жизненной энергии, смогли достойно реализовать свои и, что немаловажно, родительские надежды и чаяния. Современные родители чрезмерно заботятся об интеллектуальной составляющей развития своего малыша, а в отношении его физической подготовки снижают планку своих требований по мере его взросления.

Всем известно, что в период первого года жизни каждая мать старается уделять в уходе за своим ребенком должное внимание физическим упражнениям, массажу, гигиеническим процедурам. Но чем старше он становится, тем чаще может проявляться негативная тенденция сокращения времени, внимания и сил на организацию его физического воспитания.

Семья во многом определяет отношение детей к физическим упражнениям, их интерес к спорту, активность и инициативу. Этому способствует близкое эмоциональное общение детей и взрослых в разных ситуациях, естественно возникающая их совместная деятельность (обсуждения успехов спортивной жизни страны, переживания при просмотре телевизионных спортивных передач, иллюстраций в книгах на спортивные темы и др.). Дети особенно восприимчивы к убеждениям, положительному поведению отца, матери, укладу жизни семьи.

Личный пример родителей, совместные физкультурные занятия, здоровый образ жизни- главные составляющие успеха физического воспитания в семье.

Воспитать ребенка здоровым- это значит с самого раннего детства научить его вести здоровый образ жизни. Его основные компоненты: рациональный режим; систематические физкультурные занятия; использование эффективной системы закаливания; правильное питание; благоприятная психологическая обстановка в семье.

Утренняя гигиеническая гимнастика благотворно действует на весь организм ребенка, оказывает большое оздоровительное и воспитательное влияние. Как правило, дети охотно занимаются утренней гимнастикой вместе с родителями, главное- контролировать интенсивность нагрузки с учетом возраста и физического развития малыша, а также постоянно проявлять выдумку и, время от времени, разнообразить используемые упражнения.

В последнее время большую популярность приобрел оздоровительный бег, быстро приобретший славу надежного средства против «болезней века»- инфаркта, гипертонии, атеросклероза и многих других заболеваний. Бег является универсальным средством воздействия на организм. Бегать любят все- и стар, и млад, а бегать всей

семьей значительно легче- родители следят за детьми, а сами дети чувствуют себя лучше, увереннее рядом со своими родителями.

Начиная с 4 лет, детей можно брать с собой на пробежку. На начальном этапе не нужно гнаться за скоростью, тренировки усложняются за счет увеличения дистанции. Нельзя изнурять малыша необходимостью пробежать, чего бы это ни стоило, запланированное расстояние. Важно, чтобы после занятий ребенок испытывал желание пробежать еще часть дистанции.

Важным в физическом воспитании является закаливание. Закаливание- это комплексная система оздоровительных воздействий, направленных на достижение устойчивости, невосприимчивости организма к вредным для здоровья метеорологическим и другим факторам.

Как средство повышения защитных сил организма, закаливание возникло в глубокой древности. В Спарте, например, закаливание мальчиков начиналось в грудном возрасте, а с 7 лет они воспитывались в суровых, «спартанских» условиях: ходили круглый год босиком и в облегченной одежде, купались в холодной воде и т. п. Условия жизни девочек были почти такими же. В России закаливание издавна было массовым. Примером этого могут быть деревенские бани с парными и «снежными» ваннами.

На основании проведенного опроса родителей выявлено, что важными и необходимыми занятия физическими упражнениями считают почти все родители (94% опрошенных), большинство создают условия для таких занятий дома (83%), но активно участвуют в организации занятий, т.е. помогают детям и контролируют процесс менее 1/3 числа опрошенных родителей (31%). В такой позиции родителей, на наш взгляд, проявляется привычная для сегодняшнего времени декларативность в отношении к формированию физической личности: никто не отрицает ее необходимости, но то же время и не предпринимает практических шагов для поставленной задачи. На основании полученных при опросе ответов функции родителей в организации физического воспитания детей можно сгруппировать и ранжировать по степени проявления следующим образом:

- 1) создание материально-технических условий для занятий дома;
- 2) содействие соблюдению детьми режима дня, правил личной гигиены, выполнению утренней гимнастики и закаливающих процедур и контроль за всем этим;
- 3) организация соревнований и игр на детских площадках по месту проживания;
- 4) непосредственное участие в соревнованиях семейных команд, днях здоровья, спортивно-художественных и физкультурно-оздоровительных праздниках, развлечениях, играх, прогулках.

Эта функция, по мнению родителей, должна реализовываться не только в домашних условиях, но и в рамках взаимодействия семьи с дошкольным, а в дальнейшем - и с общеобразовательным учреждением. При этом, как показывают педагогические наблюдения, большинство родителей свои функции по физическому воспитанию детей выполняют не в полной мере, ограничиваясь только разной степенью активной деятельности по первым двум позициям. Третья и четвертая функции, позволяющие демонстрировать ребенку личный пример деятельностного отношения к ценностям физической культуры, родителями на практике почти не реализуются, оставаясь просто теоретическим убеждением в правильности

сказанного.

Кроме того, по мнению сотрудников ДООУ, в каждой группе детей, посещающих детский сад, обязательно встречаются родители, создающие дискомфортные условия для эффективного и полноценного участия их детей в физкультурных занятиях и активной двигательной деятельности в режиме дня. Так, одним из «спорных» вопросов между воспитателями и родителями зачастую становится проблема одежды детей: чрезмерное «закутывание» ребенка родителями в одежду не по сезону и погодным условиям приводит к перегреванию организма, ограничивает движения, нарушает координацию. В этом случае ребенок вряд ли получает удовольствие от занятия или прогулки, что в дальнейшем неизбежно может сказаться на его мотивации к двигательной деятельности в целом.

Традиционно считается, что образовательное учреждение формирует знания, обучает детей выполнению основных видов движений, инструктирует, консультирует. Относительно формирования у детей гигиенических привычек, а также привычки разумно проводить свободное время главную роль все-таки играет семья. Оздоровление и закаливание детей, формирование осанки, развитие двигательных и воспитание моральных и волевых качеств средствами физической культуры осуществляют детский сад и семья вместе. При этом такое условное распределение обязанностей свидетельствует лишь о том, что и педагоги и родители нуждаются в организованном взаимодействии, поскольку речь идет об одном и том же ребенке, для которого со стороны взрослых создаются всесторонне комфортные условия для его здорового развития.

