

## Консультация : «Физическое развитие в семье»

Дошкольное образовательное учреждение выполняет многообразные функции: с одной стороны, его коллектив уделяет значительное внимание воспитанию двигательной культуры, развитию личностных и психофизических качеств, приобщению ребенка к здоровому образу жизни; с другой — оно осуществляет пропаганду физической культуры и спорта приобщает родителей к активной совместной работе по физическому воспитанию.

Правильному физическому воспитанию ребенка в семье способствуют знания родителей об особенностях использования профилактических и коррекционных физических упражнений, подвижных и спортивных играх, создании дома условий для развития движений ребенка.

Занимаясь с ребенком, родители следят за его самочувствием, регулируют физическую нагрузку и режим двигательной активности; проводят простейшую диагностику физического и сенсомоторного развития. Они следят за осанкой, красотой, выразительностью, рациональностью движений малыша.

Важное воспитательное значение имеют совместные занятия физическими упражнениями ребенка и взрослых (мамой, папой, бабушкой, дедушкой). Они не только прививают любовь к физическим упражнениям, но и укрепляют, объединяют семью, позволяют родителям и ребенку стать ближе, понять друг друга.

*Приведем образец гимнастики для мамы и ребенка.*

- Мама садится на пол, раздвинув ноги, и ставит между ними ребенка, держа его за руки. Здесь возможны два следующих упражнения: ребенок на двух ногах перепрыгивает то через левую, то через правую ногу матери; когда ребенок подпрыгивает вверх, мать сдвигает ноги, и ребенок, раздвинув ноги, садится на обе ее ноги. Все это время мать поддерживает ребенка за обе руки и приучает его правильно выбирать момент для каждого движения.

- Мама становится на колени и упирается в пол руками, превращаясь в «лошадку». Ребенок пролезает у нее под животом, взбирается на спину и снова пролезает под животом.

- Мама становится в позу «лошадки» (как в упражнении б), ребенок взбирается ей на спину, держась руками за ее шею, после чего по счету «раз, два, три» мать начинает раскачиваться, чтобы сбросить своего седока.

- Мама и ребенок садятся на пол спиной друг к другу и вытягивают ноги вперед. Затем, согнув ноги и упираясь руками в пол, стараются потеснить друг друга спинами. Мать, естественно, соразмеряет свои силы, чтобы дать ребенку максимально использовать это упражнение.

- Мама ложится на спину и вытягивает ноги, а ребенок взбирается на них и берется руками за руки матери. Затем она сгибает ноги и раскачивает их вправо—влево и вверх—вниз. Ребенок должен сохранять равновесие.

- - Мама принимает такую же позу, как в упражнении *д*. Кладет ребенка животом на ноги и, подняв их высоко, раскачивает их вверх и вниз, вправо—влево, слегка поддерживая ребенка, который должен сохранять равновесие.

- Ребенок становится на колени и упирается руками в пол. Мать берет его ноги за голени и приподнимает над полом. Ребенок, передвигая поочередно руки, движется вперед.

- Начало такое же, как в упражнении *ж*, но затем мать поднимает ноги ребенка выше, до вертикального положения. Ребенок поднимает голову и старается смотреть как можно дальше.

- Мать крепко обхватывает руки ребенка за запястья. Приподнимая его, раскачивает вправо и влево, вверх и вниз или вращает вокруг себя. Ребенок во время вращения может сгибать ноги в коленях.

- Мать становится, чуть сгибая колени, и берет одну или обе руки ребенка, который, упираясь ногами в колени, а затем в живот матери, старается забраться как можно выше. Мать, приподнимая его за руки, помогает ему.

- Мать крепко берет ребенка за руки, и он при ее поддержке начинает подпрыгивать. Усложняя упражнение, ребенок может приземляться то правее, то левее.

- Ребенок берется вытянутыми руками за палку, которую держит мать, постепенно приподнимая ее. Приподняв, начинает слегка раскачивать вперед—назад, вправо—влево. Ребенок раскачивается и сам, поджимая ноги.

Большую пользу приносят совместные туристские прогулки взрослых и ребенка, походы на лыжах, коньках, игры в городки, теннис, бадминтон, кегли, футбол, хоккей, баскетбол и др. Участие в спортивных праздниках позволяет совершенствовать двигательные навыки малыша, формирует его характер, волю, упорство, стремление к достижению цели, повышает культуру; улучшает микроклимат семьи. Воспитательное значение имеет пример родителей, их отношение к физическим упражнениям, умение терпеливо и доброжелательно, но в то же время требовательно обучать ребенка определенному движению.

Родители обязаны создать условия, обеспечивающие полноценное физическое развитие ребенка. Они должны активно участвовать в организации и проведении закаливающих процедур, используя при этом естественные факторы природы (солнце, воздух, воду). Исследования отечественных и зарубежных ученых свидетельствуют, что, выбирая эффективные средства закаливания, необходимо останавливаться на тех, которые хорошо и комфортно переносятся мамой ребенка. Специалисты

высказывают также мысль о том, что закаливающие процедуры подбираются индивидуально, поэтому родители проводят активное закаливание дома.

Дошкольные образовательные учреждения оказывают помощь родителям в приобретении знаний о физическом воспитании ребенка. Для этого организуются уголки для родителей, проводятся открытые занятия, беседы, консультации, рекомендуется список специальной литературы по разнообразным формам организации двигательной деятельности ребенка.

Родителей регулярно информируют о самочувствии, развитии движений ребенка, и вместе с педагогом они решают задачи физического воспитания. Работа с родителями расширяет их педагогическую компетентность, повышает заинтересованность семьи в результатах психофизического развития своего ребенка.