

Роль родителей в физическом воспитании ребенка

Наши дети постоянно окружены заботой и любовью родителей. И это очень верно – ведь у детей есть право на счастливое детство. Родительская самоотверженная любовь не знает границ, но часто она бывает неразумной. Стремясь предоставить максимум благ и удовольствий, некоторые родители окружают ребенка чрезмерной роскошью, балуют его и тем самым создают множество трудностей как для себя, так и для него самого – в школе, а позже и в самостоятельной жизни. Воспитание ребенка в семье является важнейшим звеном в подготовке ребенка к школе и к жизни в коллективе и предъявляет к родительской заботе и любви особые требования.

Не всегда легко понять поведение ребенка и определить, какие средства в данную минуту будут наиболее уместны для того, чтобы своевременно заложить в нем необходимый фундамент физического и духовного развития.

Необходимо серьезно задуматься о развивающейся личности каждого ребенка, чтобы действия родителей были необходимыми и своевременными.

В последнее время много внимания уделяется вопросам воспитания детей в семье: книги, статьи в газетах и журналах, лектории, кино, радио и телевидение дают родителям советы, приказывают, информируют и предостерегают, как сделать воспитание ребенка более радостным с помощью движений. Доказано, что подвижные игры и физические упражнения оказывают значительное влияние на нормальный рост и развитие ребенка, на развитие всех органов и тканей, а если эти занятия проводятся на свежем воздухе – то и закаливают организм. Правильно проводимые физические упражнения способствуют развитию таких положительных качеств, как самостоятельность и самообладание, внимание и умение сосредоточиваться, находчивость и мужество, выносливость и др. Для здоровья ребенка очень важно, когда он научится определенным двигательным действиям, как будет их выполнять и сможет ли он правильно использовать их в игре или в повседневной жизни. Своевременное развитие

основных двигательных навыков почти так же важно, как и своевременное интеллектуальное развитие ребенка – например, развитие речи.

1. Роль семьи в воспитании ребенка.

Всестороннее воспитание ребенка, подготовка его к жизни в обществе – главная социальная задача, решаемая обществом и семьей.

Семья – это коллектив, члены которого взаимосвязаны определенными обязанностями. Будучи членом семейного коллектива, ребенок также вступает в систему существующих отношений благодаря которым он постигает нормы общественного поведения. В беседах с родителями о роли семейного воспитания педагог подчеркивает, как многосторонне влияние родителей на формирующуюся личность: рассказывает о семье как первой социальной ячейке, о характерном для нее укладе и стиле отношений всех членов семьи, о направленности их

интересов и ее потребностях, обеспечивающих здоровый микроклимат. От семейного микроклимата во многом зависит эффективность педагогических воздействий: ребенок более податлив воспитательным влияниям, если растет в атмосфере дружбы, доверия, взаимных симпатий.

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

Физическое воспитание имеет большое значение для семьи.

Понятие «Физическое воспитание» - о чем говорит уже сам термин, входит в общее понятие «воспитание» в широком смысле. Это означает, что, так же как и воспитание представляет собой процесс решения определенных воспитательно – образовательных задач, характеризуются всеми общими признаками педагогического процесса.

Отличительные особенности физического воспитания определяются прежде всего тем, что этот процесс направленный на формирование двигательных навыков и развитие физических качеств, укрепление здоровья.

Семья во многом определяет отношение детей к физическим упражнениям, их интерес к спорту, активность и инициативу. Этому способствуют 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.

2. Здоровый образ жизни и его основные составляющие.

Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности сохранения и укрепления здоровья людей.

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.

2.1. Закаливание.

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.

Закаливание – это комплексная система оздоровительных воздействий, направленных на достижение устойчивости, невосприимчивости организма к вредным для здоровья метеорологическим и другим факторам. Такая устойчивость может быть достигнута только в результате систематической тренировки и постоянного совершенствования механизмов адаптации.

Что происходит в организме при закаливании? Прежде всего, тренируются нервные окончания, чувствительные к температурным воздействиям. Одновременно природные факторы – солнце, воздух и вода – действуют на сосудистый аппарат кожи и подкожной клетчатки.

Закаливание может проводиться с помощью окружающего воздуха. В помещениях для детей его температура не должна превышать 20 °С (это максимум для детей раннего возраста) и 18 °С (для дошкольников и школьников). С целью эффективной тренировки аппарата терморегуляции температуру воздуха в помещениях необходимо специально изменять в определенном диапазоне – от 16 °С до 23 °С. Заметим, что температурный режим зависит от вида деятельности детей: при активных мышечных действиях (подвижные игры, физкультурные занятия) воздух должен быть прохладным, при спокойных действиях – более теплым. Следует с самого раннего возраста постепенно приучать ребенка спать при открытой форточке, завешенной марлей.

Одевать детей нужно по погоде на данное время дня; осенью и зимой одежда должна быть достаточно теплой, но не слишком тяжелой, позволяющей двигаться без затруднений; летом лучше носить одежду из хлопчатобумажных или льняных тканей.

Методы воздушного закаливания просты и удобны. Уже само пребывание ребенка на открытом воздухе имеет общеукрепляющее и оздоровительное значение. Под действием воздушных ванн, потоков воздуха повышается тонус нервной системы, возрастает работоспособность, улучшается работа сердечно – сосудистой, дыхательной, пищеварительной систем, эндокринных желез.

Прогулки дошкольников и младших школьников должны в совокупности продолжаться ежедневно не менее 4 часов. Для малышей полезен и дневной сон на свежем воздухе, правда, воздух должен быть чистым, что, к сожалению, наблюдается редко и в городах и в поселках.

Основу традиционного метода воздушных ванн для закаливания детей составляет постепенное снижение температуры воздуха от + 20 °С до + 10 °С с разной длительностью пребывания детей в облегченной одежде.

С незапамятных времен известно, что ходьба босиком – замечательное закаливающее средство. Установлено, что на поверхности стопы имеется много температурных рецепторов, которые непосредственно связаны со слизистой оболочкой дыхательных путей, а также практически со всеми внутренними органами.

Большинство малышей любят ходить босиком, и родителям следует поощрять это. Однако, начиная такое закаливание, нужно соблюдать определенную последовательность. На первом этапе лучше ходить в носках, затем босиком по коврику или одеялу в течение нескольких минут. Потом этот срок увеличивается, ребенок может бегать босиком и по полу, летом – по траве на лесной поляне или по песку у реки. Порой родители запрещают детям ходить босиком из опасения, что они заразятся грибковыми заболеваниями. Такие страхи безосновательны, так как грибки могут проникать только во влажную и изнеженную кожу. Простое и надежное профилактическое средство – после прогулок босиком вымыть ноги с мылом.

Эффективность закаливания возрастает при использовании специальных температурных воздействий и процедур. Основные принципы их правильного применения должны знать все родители: систематичность и последовательность; учет индивидуальных особенностей ребенка, его физиологических и эмоциональных реакций на процедуру; состояние здоровья (процедуры проводятся, когда ребенок здоров); комплексное использование природных факторов и климатогеографических условий.

По традиции, закаливание связывают с адаптацией только к холоду, что снижает ее эффективность.

Успешно применяется в массовой практике нетрадиционный метод контрастных воздушных ванн, который может применяться и в детских садах и дома. В домашних условиях эта процедура выглядит следующим образом.

Проснувшись раньше, чем обычно, и укрыв ребенка одеялом, мама открывает фрамугу или окно и доводит температуру в спальне до $+15-14^{\circ}\text{C}$. Одновременно в соседней комнате включается обогреватель, и температура повышается до 22°C . Далее под веселую музыку проводится подвижная игра с ребенком, который в трусах, майке (через 2-3 недели без нее) и сандалетах на босую ногу перебегает из прохладной комнаты в теплую и обратно в течение 5-6 минут. Такие контрастные воздушные ванны проводятся круглогодично с постепенным увеличением разницы температур воздуха в комнатах до $15-20^{\circ}\text{C}$. Летом в одной из комнат устраивается сквозное проветривание или используются вентиляторы с регулируемой температурой воздушного потока.

Систематическое проведение таких процедур в дополнение к ежедневным прогулкам повышает устойчивость организма ребенка к сквознякам, к продолжительным охлаждениям и перегреваниям.

Хорошим закаливающим и общеукрепляющим средством могут быть – при соблюдении правил их выполнения – солнечные ванны, обладающие многосторонним действием на организм. Главное их оздоровительное значение состоит в бактерицидности (многие бактерии и вирусы под воздействием прямых солнечных лучей погибают), в повышении сопротивляемости организма к простудным и другим болезнетворным факторам. Однако надо знать, что воздействие солнечной радиации полезно только при умеренных ее дозах. Хотя у детей и подростков чувствительность к ней ниже, чем у взрослых, тем не менее при длительном пребывании на солнце, особенно без движения (как это присуще многим семьям,

загорающим летом целыми днями на берегу моря), возможны ожоги и даже тепловые и солнечные удары.

Поэтому первые солнечные ванны, особенно для астеничных, а также светловолосых детей, в утренние или послеобеденные часы при температуре воздуха +20 °C и более не должны превышать 7-10 минут. Через 3-5 дней длительность процедуры можно увеличить на 8-10 минут, а позднее и чередовать пребывание ребенка на солнце с купанием в реке или море с интервалами в 15-20 минут.

Полезно принимать солнечные ванны в движении – в подвижных играх или занимаясь физкультурными упражнениями. На голове ребенка должна быть легкая шапочка.

Солнечное закаливание обычно связывают с летней порой. Между тем и зимнее солнце оказывает благотворное оздоровительное и закаливающее влияние. Особенно эффективно воздействие солнечной радиации в горах.

Более сильным, чем воздух, закаливающим средством является вода, теплопроводность которой в 28 раз выше. Для закаливания воду также применяют с древнейших времен.

Все традиционные методы водного закаливания делятся на общие и местные. К первым относятся обтирания, обливания, души, купания; ко вторым – умывание, мытье рук и ног, игры с водой. Достаточно эффективными для закаливания детей могут служить такие простейшие способы, как обмывание стоп и голеней при постепенном снижении температуры воды (до 0,5 – 1 мин), а также полоскание горла – сначала теплой, затем прохладной водой.

Хорошее средство укрепления здоровья – закаливание водой. Дети любят играть с ней; такие занятия улучшают настроение, вызывают у него радостные эмоции. Это надо использовать для оздоровления организма. Начинать водные процедуры лучше в теплое время года. Умывать ребят прохладной водой. Вначале мыть руки до локтей, затем шею, лицо.

Одним из эффективных способов закаливания является контрастное обливание ног: сначала холодной водой – 24-25 °С, затем теплой – 36 °С и вновь холодной.

Наиболее сильным оздоравливающим и закаливающим средством является купание в водоеме. Для здорового ребенка оно допустимо в возрасте от 2 лет при температуре воздуха 25-28 °С и воды не менее 22 °С.

Существует ряд методик применения контрастного душа, но все они требуют специальной подготовки детей к этой сильной закаливающей процедуре. Начинать можно с известной процедуры контрастных ножных ванн с поочередным погружением ног ребенка в тазы с водой разной температуры (34-36 °С и 18-20 °С).

Одна из удобных и требующих не много времени методик контрастного душа такова. После утренней зарядки ребенок обливается под душем от шеи теплой (38 °С) водой в течение 30-40 секунд, затем температуру воды снижают на 2-3 °С, а время ее действия сокращают до 15-20 секунд. Далее такие чередования приемов теплого и прохладного душа повторяют 2-3 раза. В первых процедурах температуру воды определяют водным термометром, затем – «на глазок». Через 3-4 дня время обливаний менее теплой водой доводят до 30-40 секунд. Через 8-10 дней разницу в температуре воды увеличивают на 3-4 °С и так постепенно в течение 3-3,5 месяцев разницу в температуре горячей и прохладной воды доводят до 20 °С у дошкольников и 24 °С у школьников (т.е. 40-42 °С и 18-20 °С). После каждой процедуры тело вытирают полотенцем.

Имеющийся опыт показывает высокую закаливающую и оздоровительную ценность контрастного душа как для взрослых, так и для детей раннего возраста. Хорошо действует он и как стимулятор нервной системы, снимая утомление и повышая работоспособность.

Основу оздоровительного эффекта бань, издавна популярных в нашей стране, также составляют контрастные температурные воздушные и водные процедуры. Насколько показаны посещения бань детьми и подростками,

полезны ли они для их здоровья? Опыт многих стран, особенно Скандинавских, со всей очевидностью показывает, что и русская парная баня, и финская сауна помогают закалке как взрослых, так и детей, включая старших дошкольников. Конечно, для последних и младших школьников должен создаваться более щадящий режим, особенно при первых посещениях. Так, температура в парилке должна быть в пределах 65 °С для дошкольников, 75 °С – для младших школьников. Соответственно время нахождения в ней – 5-7 минут. За одно посещение ребенок может побыть в парной 2-3 раза, чередуя посещение с приемами прохладного (20-25 °С) душа в течение 20-30 секунд. По мере повторения процедур температуру воздуха в парилке можно увеличить до 80 °С, а время пребывания в ней – до 7-8 минут. Дети старшего школьного возраста могут находиться в парной вместе со взрослыми, однако лишь на нижней полке и все же меньше времени, чем они.

Итак, солнце, воздух и вода, тепло и холод могут и должны быть друзьями ребенка с первых дней его жизни. Задача родителей – в содружестве с медиками и педагогами сделать все возможное, чтобы закаливание стало обязательным компонентом здорового образа жизни наших детей.

2.2. Режим дня.

Великий физиолог И.П. Павлов не раз говорил, что ничто так не облегчает работу нервных клеток головного мозга, как определенный распорядок жизни. Такой определенный распорядок, режим дня чрезвычайно важен для учащихся. Всему свое время в режиме дня, а иначе и работа ладиться не будет, не пойдет на пользу.

Если не налажено правильное чередование различных видов деятельности, если продолжительность ночного сна недостаточна, если мало отводится времени для отдыха на открытом воздухе – все это приводит к тому, что нервная система быстро истощается. Результат – снижение работоспособности школьника. Вот почему семья, так же как и школа,

должна обратить серьезное внимание на организацию времени бодрствования и сна учащихся.

Хороший отдых, а затем неукоснительное выполнение распорядка дня избавят маленького школьника от головных болей, вялости, постоянного чувства усталости. Он снова будет внимательным, усидчивым и хорошо успевающим.

Правильно организовать режим дня школьника – это:

- обеспечить ему достаточный по продолжительности сон со строго установленным временем подъема и отдыха ко сну;
- предусмотреть регулярный прием пищи;
- установить определенное время приготовления уроков;
- выделить время для отдыха на открытом воздухе, творческой деятельности, свободных занятий и помощи семье.

Конечно, трудно приучить ребенка следовать всем пунктам режима; но если проявить настойчивость, ему будет легче и легче это делать – начинает играть свою роль привычка, и ребенок поймет, что режим помогает жить.

Потребность детей в сне тем больше, чем младше ребенок. С возрастом продолжительность сна уменьшается, а время бодрствования соответственно увеличивается.

Большую часть времени ребенку необходимо провести на открытом воздухе.

Для первоклассников, второклассников (и более старших детей с ослабленным здоровьем) желателен дневной сон: час-полтора при открытой форточке, который хорошо восстанавливает работоспособность.

После домашних учебных занятий ребенку обязательно надо поиграть на открытом воздухе час-полтора. Еще раз подчеркнем значение двигательной активности. Дети, которые мало двигаются, отстают в развитии, часто имеют избыточный вес, плохо сопротивляются инфекциям, не могут быстро приспосабливаться к смене температуры воздуха и атмосферного давления;

поэтому часто и длительно болеют, вынуждены пропускать занятия в школе, отстают от товарищей.

Нельзя признать разумным запрещение детям прогулок и игр на воздухе в наказание за какие-либо проступки.

Общее время пребывания ребенка на свежем воздухе – до 4 ч. в день. Всякий лишний час, проведенный на воздухе, очень ценен для здоровья школьников, особенно ослабленных и перенесших заболевания.

В режиме дня школьников необходимо предусмотреть время, которое используется ими в соответствии с их собственными наклонностями и интересами. Ребенок должен быть уверен, что у него всегда найдутся часы и для чтения любимых книг, и для конструирования или рисования, и для занятий спортом, и для того, чтобы пойти в кино или посмотреть телепередачу.

Найдите место в режиме дня посильному труду детей – общественно полезному, в помощь семье, связанному с личным самообслуживанием.

Дома младшим школьникам вполне можно поручать уборку комнат, мытье посуды, не говоря уже о том, что они могут следить за состоянием своей одежды и обуви, стирать мелкие личные вещи, убирать свою постель и свое рабочее место.

Двадцать-двадцать пять минут нужно выделить для завтрака и для ужина и 30-35 минут – для обеда.

После напряженной дневной работы организму школьника, его центральной нервной системе нужен полноценный отдых. Такой отдых может доставить только сон.

Сон достаточной продолжительности обеспечивает высокую работоспособность ребенка в течение значительного времени.

Очень хорошо школьникам перед сном спокойно погулять минут 20-30, а затем проветрить комнату и провести вечерний туалет; в него следует включить мытье ног водой комнатной температуры.

Спокойному, глубокому сну препятствует и слишком поздний прием пищи, поэтому ужин у ребенка должен быть не позже чем за 1,5 ч. перед сном. Постель – безусловно отдельная, не тесная, не слишком мягкая, но и не жесткая.

Очень важно, чтобы дети и во время сна дышали свежим воздухом. Комнату перед сном нужно хорошо проветрить; еще лучше приучить детей спать при открытой форточке. Температура воздуха в спальне не должна превышать +16-17 °C.

Спортивный уголок дома.

Интерес ребенка к физическим упражнениям формируется совместными усилиями воспитателей и родителей. Спортивный уголок дома помогает разумно организовать досуг детей, способствует закреплению двигательных навыков, полученных в дошкольном учреждении, развитию ловкости, самостоятельности. Оборудовать такой уголок несложно: одни пособия можно приобрести в спортивном магазине, другие сделать самим. По мере формирования движений и расширения интересов ребенка уголок следует пополнять более сложным инвентарем различного назначения.

Развивать у детей движения начинают рано. Малыш еще в кроватке. Он проводит время бодрствования лежа, но уже пытается изменить позу, приподняться. Эти попытки ему нужно облегчить, расположив поперек кроватки круглую палочку-опору (диаметром 2- 2,5 см). Взявшись за нее, ребенок увереннее поднимается и, главное, делает это самостоятельно, тогда, когда хочется, не ожидая помощи близких. Следующим умением – вставать – ребенок овладевает легче, если укрепить над первой опорой еще 2-3 палочки, одну над другой.

Начинающему ходить необходимо иметь устойчивые предметы, за которые можно ухватиться, сделав еще неуверенные 2-3 шага (стул, табуретка, столик). Это придаст малышу уверенность, желание самостоятельно двигаться. Большой куб (со сторонами 40х40 см, высота 20- 30 см) затем используется ребенком для влезания, спрыгивания.

В спортивном уголке дома должны быть мелкие физкультурные пособия: мячи разных размеров, обручи, палки диаметром 2,5 см разной длины, скакалки.

Интересен для упражнений цветной шнур – косичка (длиной 60- 70 см). Он сплетается из трех шнуров разного цвета, концы обшиваются; на одном из них пришивается пуговица, на другом – петля. С таким шнуром выполняют упражнения как с гимнастической палкой, а сделав из него круг, можно использовать для прыжков, пролезания. В игре такой шнур служит «домиком».

Лесенка – стремянка состоит из двух пролетов, соединенных друг с другом зубатой планкой, допускающей установку стремянки наклонно под разным углом. Ширина каждого пролета 45 см , высота 100- 150 см , расстояние между перекладинами 12- 15 см , диаметр их 2,5- 3 см . Высота вертикальной лесенки 150- 200 см . На нее можно прикрепить скат с бортиками, оснастив его зацепами, по которому катит мяч, корзину для забрасывания мяча, мишень для метания. Если перекладины лесенки съемные, то это дает возможность подвешивать на нее одноместные качели, веревочную лестницу, канат, невысокую перекладину – турничок. В настоящее время разрабатываются конструкции, позволяющие убирать лесенку вплотную к стене или выдвигать, когда ребенок собирается заниматься.

Интересные упражнения в перешагивании предлагаются для малыша на лесенке, сделанной из двух толстых шнуров и «перекладин» из тесьмы, устанавливаемых чаще или реже, в зависимости от умений ребенка, длины его шагов.

Располагать уголок следует по возможности ближе к свету, чтобы был приток свежего воздуха, у наружной стены с широким окном и балконной дверью.

Упражнения на снарядах, вводимых постепенно, вначале выполняются детьми под руководством или наблюдением взрослых, а после успешного освоения дети могут заниматься самостоятельно.

У ребенка не должно быть с самого начала отрицательных эмоций от чрезмерно высоких или слишком малых нагрузок, неправильной методики занятий, отсутствия их периодичности, поэтому родители должны хорошо подготовиться к тому, чтобы начать заниматься с ним.

Было доказано, что совместные занятия родителей с детьми приносят следующие положительные результаты:

- пробуждают у родителей интерес к уровню «двигательной зрелости» детей и способствует развитию у детей двигательных навыков в соответствии с их возрастом и способностями;
- углубляют взаимосвязь родителей и детей;
- предоставляют возможность позаниматься физкультурой за короткий отрезок времени не только ребенку, но и взрослому: родитель показывает ребенку те или иные упражнения и выполняет большинство из них вместе с ним;
- позволяют с пользой проводить то свободное время, которое мать или отец посвящают ребенку, служат взаимообогащению, способствует всестороннему развитию ребенка.

Родителям впервые представилась возможность сравнить уровень физического развития своего ребенка и других детей того же возраста. Не одна мать была разочарована, убедившись, что ее ребенок отстает от сверстников в двигательных действиях: ходьбе, беге, прыжках, лазанье и ритмических движениях – на год-два. После нескольких совместных занятий ребенок, как правило, достигает требуемого уровня двигательного развития, а зачастую и перегоняет других детей, делая незаурядные успехи.

Заключение.

Во время совместных занятий взрослый поднимает, носит, качает ребенка, помогает ему подтянуться, подпрыгнуть, взобраться наверх и т.д. Благодаря этому сами родители развиваются физически, становятся более сильными, ловкими и выносливыми. Такое использование свободного времени полезно для обеих сторон. Ребенок восхищается отцом: какой папа сильный, как ловко его поднимает, покачивает, как хорошо выполняет упражнения! Подражает матери в грациозности и координации движений – например, при выполнении упражнений, сопровождающихся пением или музыкой. Родители же, занимая полуактивную позицию, путем ловких движений помогают ребенку выполнить упражнение, подбадривают его и вместе с ним радуются успеху. Позже эти совместные занятия становятся действительно самым счастливым событием дня, и ребенок радуется той минуте, когда кто-то из родителей скажет: «Иди сюда, будем заниматься!» В сегодняшней круговерти дня это – минуты праздника, однако занятия должны быть не по-праздничному редкими и случайными, а регулярными и ежедневными. Только систематическая забота о двигательном развитии ребенка может принести желаемые результаты: систематическое повторение одних и тех же упражнений и логическая преемственность занятий являются основными предпосылками успеха.