

Роль семьи в физическом воспитании ребенка.



Огромное значение для правильного физического воспитания детей в семье имеет отношение родителей к вопросам здорового быта. Понятие «здоровый быт» включает в себя разумный, твёрдо установленный режим, чистоту самого ребёнка и всего, что его окружает, систематическое использование воздуха, солнца и воды для закаливания, правильную организацию игры и физических упражнений. Конечно, быт семьи зависит от многих причин, поэтому его не всегда можно строго ограничивать определёнными рамками. Однако родители должны стремиться к тому, чтобы ребёнку были созданы все условия для его правильного физического развития. Старайтесь, чтобы режим дня был таким же, как в детском саду. К сожалению, некоторые родители считают, что ребёнка 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 подрастёт.

Необходимо своевременно начинать и проводить физическое воспитание. В просторных квартирах из-за большого количества мебели тесно, кроме того, они редко проветриваются. Лишь у единичных семей есть детский спортивный уголок. О физическом воспитании в таких семьях родители просто не думают. Малыш редко бывает на свежем воздухе (простудится!), у него нет определённого режима – днём он спит, а вечером долго засиживается у телевизора. В таких случаях родители, не обращая внимания на то, что ребёнок бледен, малоподвижен, неловок, часто утешают себя тем, что он «смышлёный, всё знает». Не забывайте, прежде всего от вас зависит, какими вырастут ваши дети. Необходимо с первых месяцев сознательной жизни ребёнка установить ему строгий режим и стараться твёрдо выполнять его. Приучите его спать, гулять и играть в определённое время. Роль семьи не ограничивается только организацией правильного режима дня. Не менее важно привить

ребёнку правила личной гигиены: ежедневно умываться, мыть руки перед едой, вытирать ноги при входе в помещение и т.д. для того, чтобы дети следовали вашим советам, необходимо быть личным примером для них. Если кто – либо из родителей садится за стол, не помыв рук, то бесполезно требовать от малыша, чтобы он их мыл.

Также важно для гармоничного роста и развития ребенка составление правильного меню. Обращайте ваше внимание на то, что ел ваш ребенок в саду и не повторяйте этих блюд дома. Ведь еда должна быть разнообразной и полноценной.

Помимо создания благоприятных условий жизни, следует уделять большое внимание закаливанию и совершенствованию двигательной деятельности. Приучить детский организм быстро и без вреда для здоровья приспосабливаться к меняющимся условиям внешней среды – нелёгкая задача. Родители должны знать основные правила закаливания и проводить его постепенно, с самого рождения.

Однако, прежде чем приступить к закаливанию, необходимо преодолеть страхи, не редко бытующие в семьях, перед сквозняками или струёй прохладной воды. Надо ежедневно находить время для проведения закаливающих процедур, гимнастики, массажа и игр.

Особенно велика роль примера при воспитании детей. То, как вы общаетесь в семье, с родителями, друзьями безусловно откладывает свой отпечаток на взрослую жизнь ребенка. Если вам это можно, значит и ребёнку это тоже можно. Поэтому не говорите и делайте тех поступков, которые не хотели бы видеть у своих детей.

Подавайте пример своим положительным отношением к здоровому образу жизни. Это прогулки на свежем воздухе, занятия спортом, активный отдых.

С чего же начинается физическое воспитание?

Прежде всего, выпишите на отдельный лист режим и рекомендуемый комплекс физических упражнений согласно возрасту вашего ребёнка. Если у вашего сына или дочери имеются какие–либо отклонения от нормы в состоянии здоровья (рахит, диатез и др.), то перед началом физических упражнений необходимо посоветоваться с врачом детской поликлиники.

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