

Физическое воспитание детей в семье и дошкольном учреждении

Башилова Юлия Вадимовна

Инструктор по физической культуре

ГБДОУ детский сад №30

Московский район Санкт-Петербург

Основой для дошкольного образования является воспитание в семье. С первого дня своей жизни ребенок пребывает в окружении родителей. Вся его деятельность проходит совместно с ними. В связи с этим на плечи родителей возлагается ответственная задача: правильно организовать режим дня ребенка и включить в него средства физического воспитания.

Игра и физические упражнения повышают степень умственной работоспособности. У ребенка включается при помощи средств физической культуры мыслительная деятельность, которая с возрастом повышается.

Не маловажную роль играют физические упражнения в профилактике заболеваний, связанных с искривлением позвоночника (осанка), изменением свода стопы (плоскостопие), также профилактика заболеваний при помощи закаливающих процедур.

Цель физического воспитания должна быть подчинена становлению и развитию образованной, творческой, морально и физически здоровой личности, оно должно отдавать приоритет общечеловеческим ценностям, быть гуманистичным, опираться на достижения науки, ориентироваться на международный уровень. Физическое воспитание должно быть демократичным, строиться на доверии между учителем, учеником и родителями. При этом должно соблюдаться единство физического и духовного совершенствования.

Сегодня забота о здоровье детей возведена в ранг важнейшей государственной задачи. Для ее успешной реализации необходимо создать определенные условия. Использовать широкий комплекс мер по оздоровлению внешней среды, по созданию оптимальных условий учебы и отдыха детей, по дальнейшему развитию детского здравоохранения и физического воспитания. Одним из наиболее действенных средств достижения отличного здоровья и физического совершенства служит научно-обоснованное физическое воспитание. Физическое воспитание – совокупность материальных ценностей (мероприятий), направленных на подготовку морально стойких, здоровых и всесторонне физически развитых людей.

Значение физического воспитания детей и роль в этом семьи (родителей) резко возросло в наши дни. Это вызвано существенным изменением характера заболеваемости. Все большее распространение получают хронические, инфекционные заболевания, сердечно-сосудистые, онкологические, нервно-психические, болезни органов дыхания. В их профилактике важное место принадлежит сознательному, высококультурному образу жизни и физическому воспитанию. Возрастает роль санитарно-гигиенических требований.

В сочетании со здоровым образом жизни физическое воспитание полностью устраняет

вероятность возникновения хронических заболеваний. Особое место занимает закаливание физическое. Оно включает и правильное дозирование мышечной нагрузки, и водные процедуры, и оптимальный режим труда и отдыха, и повышение устойчивости организма к изменяющимся климатическим и гелиогеофизическим факторам внешней среды. Здесь же рациональное (сбалансированное) питание, исключение курения и злоупотребление алкоголем. Это основа здоровья и работоспособности человека любого возраста.

Особо важное значение имеет закаливание к холоду. Закаливание не только повышает устойчивость к холоду, но и является могучим средством, обеспечивающим нормальное протекание роста и развития ребенка. Поэтому оно должно занимать прочное место в режиме дня всех детей и подростков. При этом следует помнить, что закаливание предполагает не одну какую-либо закаливающую процедуру, а целый комплекс мероприятий, тесно связанный со всеми другими, составляющими режим дня.

Для успешного решения задач воспитания и обучения надо хорошо знать организм ребенка, основные закономерности его развития и роста, специфические особенности. Физическое воспитание, как и гигиенические основы обучения и воспитания, должно в первую очередь базироваться на строго научном значении морфологических, биологических особенностей детского и подросткового организма. Должна быть комплексная программа изучения организма и разработки системы физического воспитания, основанной на достижениях как педагогической науки, так и медико-биологических отраслей знания. Необходимость и вероятность такого подхода доказаны жизнью. При соблюдении этих правил возможно полное овладение процессом воспитания и обучения, предельная минимизация вероятных ошибок. Всегда лучше учить, а не переучивать, лечить, а не исправлять врачебные ошибки. Но особенно важно своевременно и правильно воспитывать, ибо чаще всего перевоспитание дает нулевой эффект.

Важное значение в воспитании имеет индивидуальный подход в воспитании ребенка. У каждого свои черты характера, вкусы, привычки, склонности. Положительное требует закрепления, а от отрицательного нужно помочь ребенку избавиться. Каждому нужен свой подход и метод.

Многие родители воспитывают своих детей так, как воспитывали их, т.е. идут по шаблону. Взрослые часто переносят свои знания и возможности на ребенка, хотя это делать нельзя, мы живем с детьми в разных временных изменениях. Неумение и нежелание всмотреться в мир ребенка, понять его приводят к серьезным конфликтам. Хорошо известно, что от настроения родителей (да и вообще взрослых, общающихся с детьми) зависит очень многое.

Встречаются семьи, где маленьким детям запрещают бегать по комнате, прикасаться к полированной мебели, садиться на диван, кресла. Получается, что одна из наиболее важных потребностей растущего организма – потребность в движении – не удовлетворяется. Поэтому трудно ожидать от ребенка хорошего поведения, ведь его сдерживают на каждом шагу.

Родители должны вместе наблюдать и анализировать поведение ребенка, поддерживать в нем

зарождающиеся ростки добра, отзывчивости, дисциплины. И делать все – и дома, и в детском саду, школе – чтобы ранние, не осознанные еще ребенком эгоизм, грубость, капризность не стали чертами характера.

Условия воспитания в разных семьях разные. Разные родители. Разные дети, отличающиеся даже в одной семье. И с каждым нужно по-своему.

И потому более правильно, более целесообразно знать не чужие рецепты воспитания, сколько чужие ошибки. Ибо одну и ту же ошибку можно исправить (а еще лучше не допускать) десятками способов, которые определяются совершенно конкретной ситуацией.

Одним из важнейших факторов воспитания является игра. Ребенок в игре свободно обращается со значениями и смыслами, у него расширяется поле зрения, в том числе и интеллектуальное, расширяется поле сознания, формируется уверенность в себе или вера в свои возможности и силы, формируется творческие способности – в их числе способности, а иногда и талант, к общению – закладываются этические и нравственные основы практического поведения.

Итак, какие же ошибки допускают родители в вопросах детских игр. Прежде всего, образно говоря, они не хотят (заняты, устали, лень, не придаем значения, на улице холодно, жарко, мокро, грязно). Не понимают, что детям нужно общение. Игра, практически любая, требует партнера. Игра – это какая-то ситуация. Ситуации с неодушевленными предметами весьма ограничены.

Серьезная ошибка взрослых заключается в неумении выдержать грань допустимого «подавания». Побеждая все время, родители подавляют его своим интеллектом, силой, умением, у ребенка развивается комплекс неполноценности, страх принимать решение, неуверенность в своих силах. С другой стороны, если все время родители будут поддаваться, тоже ничего хорошего не получится. Ребенок вырастет с гипертрофированным самомнением и излишней самоуверенностью.

Ну, а может ли ребенок переутомиться, «перебегаться» или «перепрыгаться»? Здоровый – нет. По двум причинам: первая – у детей невелик запас выносливости, они просто физически не могут дать организму, сердцу такую нагрузку, которая бы была вредной для здоровья. И вторая – в большинстве случаев дети инстинктивно играют достаточно экономично в энергетическом плане. Все детские игры предусматривают чередование нагрузки с отдыхом.

Конечно, при некоторых заболеваниях двигательную активность детям приходится ограничивать. Во всех остальных случаях пусть бегают, пусть утомляются. Но нужно позаботиться о профилактике простудных заболеваний. Дети простужаются (кстати, и взрослые тоже) не тогда, когда им холодно, а когда им в холод жарко.

Подвижные, спортивные игры, занятия гимнастикой, бегом, ходьбой особенно актуальны теперь – в век компьютеризации, усложнения школьной программы.

Главная роль взрослых в воспитании детей заключается в том, что формы поведения в человеческом обществе передают детям они. А если передача не может осуществляться полноценно? Когда взаимодействие взрослого и ребенка нарушены? Тогда наблюдается в зависимости от

характера нарушения отставания разной степени тяжести, как в физическом, так и в психическом развитии.

У детей часто появляется отсутствие активности, и в том виноваты взрослые (недостаток взаимодействия). А это ведет к пассивности, неумению самостоятельно играть, быстрый переход от одного рода деятельности к другому, отсутствие устойчивых интересов.

Особый смысл имеет для организации игр с детьми форма организации сюжетно-ролевой игры, а также игры-рассказы. В частности, это не только заинтересовывает детей, но и развивает и обучает (применение игр в подвижных играх), что позволяет в полной мере передавать (в доступной форме, как родителям, так и детям) сумму знаний, умений и навыков.

Таким образом, игра в дошкольном возрасте не замыкает в узких традиционно вообразяемых рамках сюжетно-ролевых и других видах деятельности. Она пронизывает все стороны жизни ребенка, все аспекты его взаимоотношений со взрослыми.

Дошкольный возраст – от рождения ребенка до поступления в школу – наиболее естественный период развития организма и один из важнейших в становлении личности человека. В эти годы закладываются основы крепкого здоровья, гармонического, нравственного, умственного и физического развития. В системе всестороннего воспитания детей дошкольного возраста физическое воспитание имеет особо важное значение. Организм ребенка в этот период быстро растет и развивается, в то же время сопротивляемость неблагоприятным влияниям среды еще низка, ребенок легко заболевает. Поэтому на первый план выдвигается забота о здоровье.

В этом периоде особенно велика потребность в движениях. Хорошо организованный двигательный режим положительно влияет на всю жизнедеятельность, на эмоциональную сферу и настроение ребенка. Постепенно формируются основные жизненно необходимые движения, расширяется круг контактов и общения. Двигательная деятельность является одним из главных путей познания ребенком окружающего мира и таким образом влияет на его психическое развитие. От того, насколько полноценно осуществляется физическое воспитание в дошкольном периоде, в значительной мере зависит не только физическое, но и умственное развитие в последующие годы.

Важным является разработка и внедрение единой системы воспитания детей дошкольного возраста, которое осуществляется в детских учреждениях.

Воспитание, в том числе физическое, в детских садах и яслях, происходит в благоприятных условиях: во-первых, дети находятся под постоянным наблюдением педагогов и медицинских работников; во-вторых, обеспечиваются гигиенические условия, режим, включающий различные формы занятий физическими упражнениями и процедурами закаливания; в-третьих, дети находятся в обществе сверстников, что способствует формированию социальных чувств и развитию индивидуальных способностей.