



ОПЫТ СЕМЕЙНОГО ВОСПИТАНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ ДЕТЕЙ



СЕМЬЯ Юли Хорошиловой

П.Одоев, 2018



Ребенку важно, чтобы папа и мама делали упражнения вместе с ним, помогая ему и подбадрывая его. Всестороннее воспитание ребенка, подготовка его к жизни в обществе – главная социальная задача, решаемая обществом и семьей. Личный пример родителей, совместные физкультурные занятия, здоровый образ жизни – главные составляющие успеха физического воспитания в семье.



Наш сын Иван родился в 2006 году на Алтае. Климат несколько суров и закаливание было необходимо с первых дней. Начинали мы с обтирания, затем ванночки с температурой воды +35 градусов, постепенно снижая её. Так дошли до +15 градусов. (С доченькой Юленькой *2016 г.р* пошли по тому же пути и находимся сейчас на стадии +29-28 градусов) Прекрасно укрепляет иммунитет ходьба по воде заданной температуры.

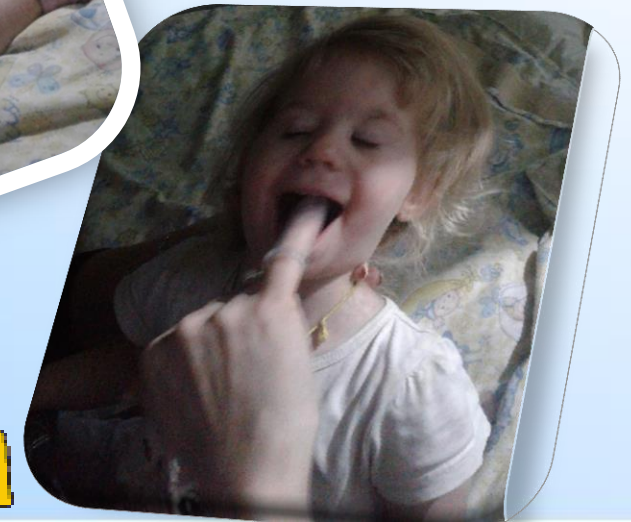




Закаливание представляет собой комплекс процедур, основанный на воздействии таких факторов, как вода, воздух, солнце, часто заключающийся в перепаде воздействующих температур или атмосферного давления. В результате организм ребенка становится более устойчивым к воздействию природных раздражителей и способен лучше противостоять инфекциям.



**Обязательным в нашей семье является
общеукрепляющий, логопедический массаж
и активизация мелкой моторики**





♥ **Массаж, при правильном его выполнении - это отличный и безвредный (в отличие от лекарств, имеющих побочные действия), способ укрепления здоровья ребенка. Он способствует правильному развитию опорно-двигательного аппарата – росту костей, формированию эластичности связок, подвижности суставов. Массаж регулирует тонус различных групп мышц, усиливает их кровообращение и питание, придает общий тонус организму ребенка и способствует укреплению иммунитета. Кроме того, тактильные раздражения с кожи стимулируют различные отделы головного мозга, способствуя правильному психомоторному развитию.**



**Основные
составляющие
здорового образа жизни.**

**рациональный
режим**



правильное питание



**использование
эффективной
системы
закаливания**



**благоприятная
психологическая
обстановка в семье**



**систематические
физкультурные занятия**

Готовность к здоровому образу жизни не возникает сама собой, а формируется у человека с ранних лет, прежде всего внутри семьи, в которой родился и воспитывался ребенок.

Наша задача родителей - донести значение ежедневной заботы о своем здоровье до сознания своего ребенка, обучить искусству укрепления здоровья.

Искусство это осваивается детьми в процессе совместной деятельности с родителями. Родителям необходимо не направлять детей на путь здоровья, а вести их за собой по этому пути своим примером.

Для решения такой задачи мы стараемся помнить правило - *«Если хочешь воспитать своего ребенка здоровым, сам иди по пути здоровья, иначе его некуда будет вести!»*. Так наш папа – занимается волейболом, мама – гимнастикой и катанием на велосипеде, старший сын – футболом, легкой атлетикой, лаптой и направлением воркаут (силовые упражнения), а наша доченька только осваивает основные виды упражнений.



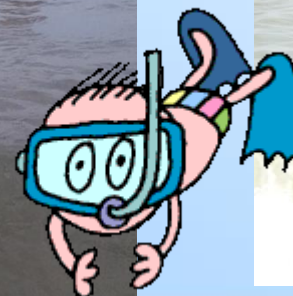
**Формы
физического
воспитания в семье.**



Пешие прогулки и походы.

Плавание.

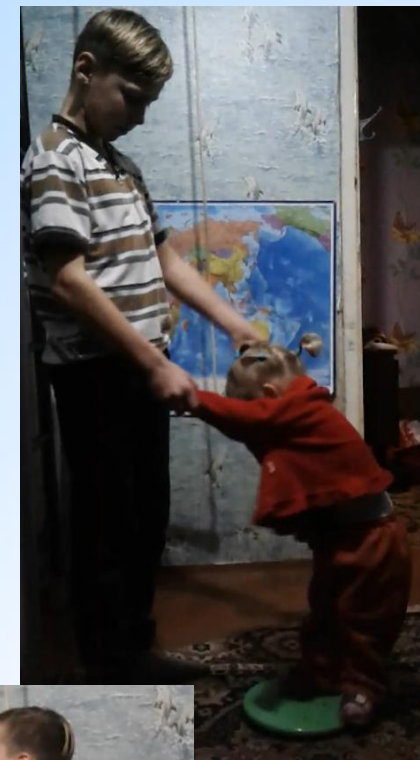
Катание на коньках.



Чтобы придать игровую форму всем домашним занятиям, мы приобретаем различное оборудование. На этом настаивают все специалисты. Можно не покупать дорогостоящий, сложный инвентарь. С рождением сына Ивана в доме появились простейшие предметы, которые соответствовали возрасту и комплекции ребенка:

- разного вида мячи (пластмассовые, резиновые, матерчатые);**
- обручи различного размера и материала (пластмассовые, металлические);**
- разноцветные флажки;**
- небольшие гантели;**
- лесенки; скакалки, крутящийся круг и т.д.**

Немного позже дед Мороз нам принес шведскую стенку. Все эти предметы с удовольствием апробирует на себе доченька Юлия, а уже взрослый, спортивный сын ей в этом помогает!



Занятия спортом (футбол, лапта, волейбол, воркаут, легкая атлетика – в нашей семье)



Спортивный уголок дома.



Организация Спортивного досуга.



Спортивные упражнения и игры



досуговая деятельность с ребёнком в семье является неотъемлемой частью семейного воспитания, т.к. во время совместных игр, развлечений взрослые наиболее контактируют с ребёнком, а это положительно сказывается на эмоциях ребёнка, что в свою очередь отражается и на здоровье.



Катание на коньках, плюшке, санках зимой



Потому что МЫ – БАНДА!!!





за внимание.
Будьте
ЗДОРОВЫ!!!!!!