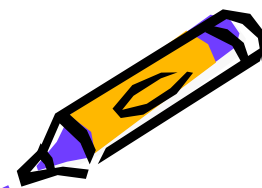




“Формы физического воспитания в семье”

Для добавления текста щелкните
мышью



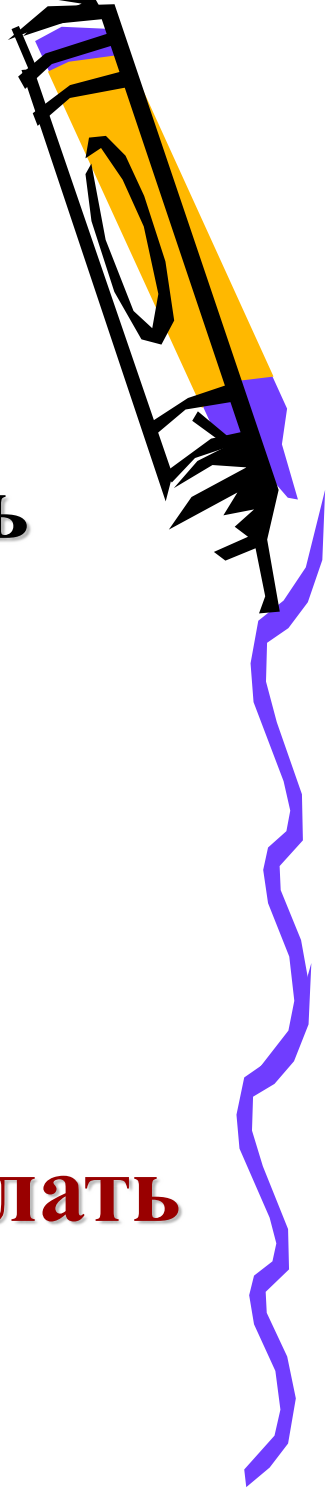
- ◆ **Семья во многом определяет отношение детей к физическим упражнениям, их интерес к спорту, активность и инициативность. Родители выступают в роли главного наставника для своих детей.**

Физическое воспитание на основе национальных традиций играет важную роль в развитии физических качеств, также приобщает детей к своей культуре, национальным традициям.

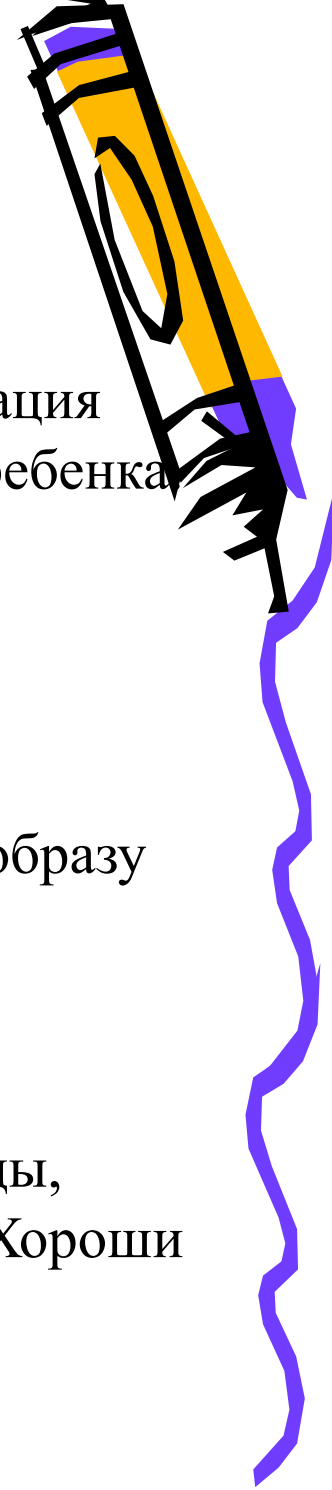


Физическое развитие ребенка дома основывается на следующих принципах:

- ◆ Систематичность и непрерывность
- ◆ Постепенное увеличение нагрузки
- ◆ Соответствие возрасту
- ◆ Доступность и наглядность
- ◆ Лучший способ научить детей - делать упражнения вместе с ними



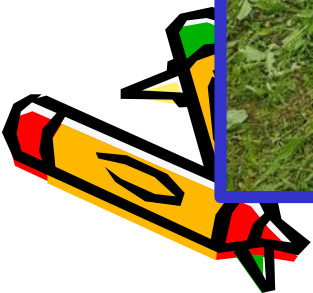
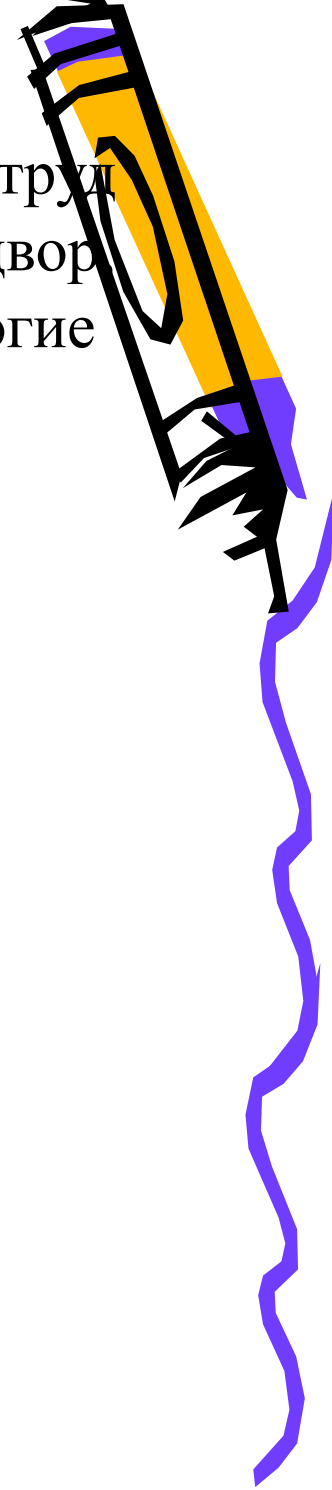
Взаимодействие с родителями



- ◆ Консультации («Здоровье детей в наших руках», «Организация физического воспитания в семье», «Физическое развитие ребенка. С чего начинать?»)»)
- ◆ Индивидуальные беседы о физических умениях и навыках каждого ребенка, о значимости совместной двигательной деятельности с детьми
- ◆ Родительские собрания («Приобщение детей к здоровому образу жизни»)
- ◆ Анкетирование («Сохраним и укрепим здоровье ребенка в семье»)
- ◆ Наглядно-информационная форма (информационные стенды, папки-передвижки, практические советы, фоторепортаж «Хороши спортсмены – малыши»)



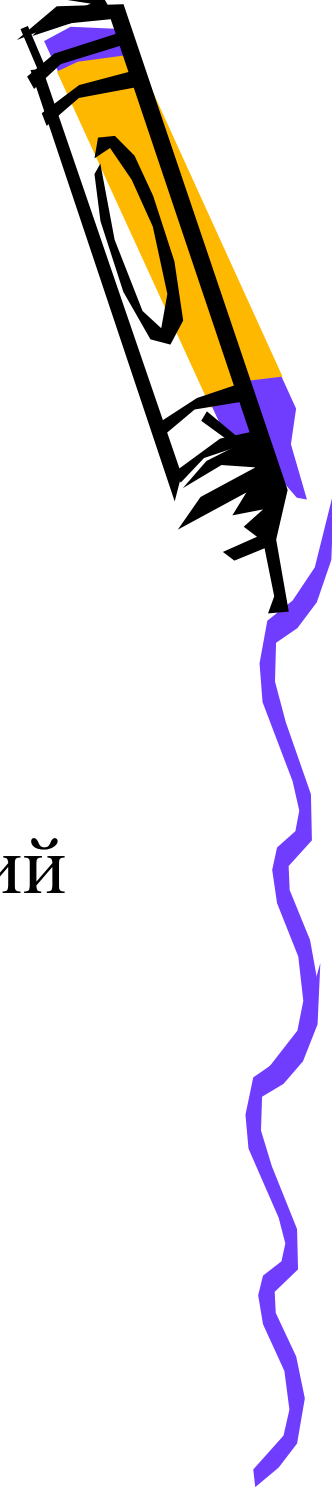
Самым лучшим способом физического воспитания был труд у чувашей. Чувашские дети копали грядки, подметали двор, носили воду, рубили ветки, поливали овощи и т. д. Многие дети в прошлом были физически гораздо сильнее, чем современные сверстники. Радует, что современные родители тоже принимают физический труд как форму воспитания



Основные формы физического воспитания в семье

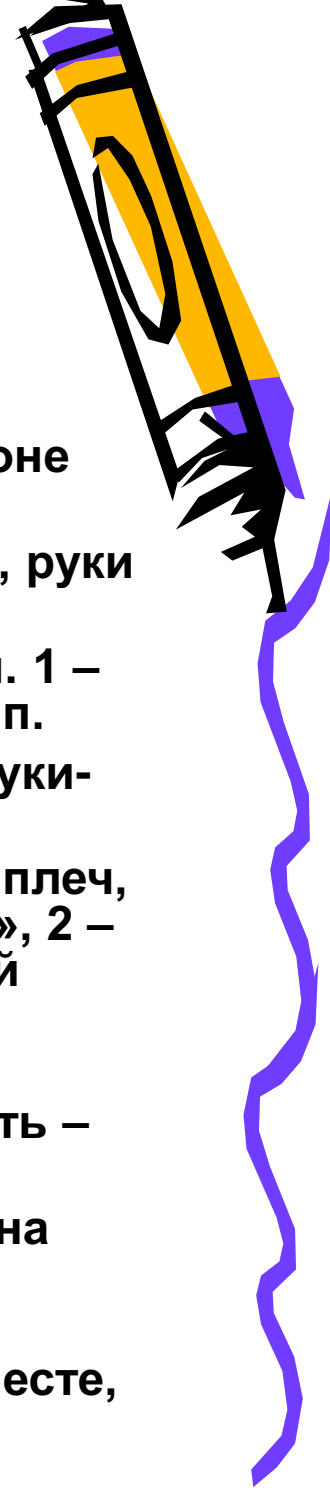
◆ Утренняя гимнастика

Благотворно действует на весь организм, оказывая большое оздоровительное и воспитательное влияние. Необходимо учитывать содержания и характер упражнений



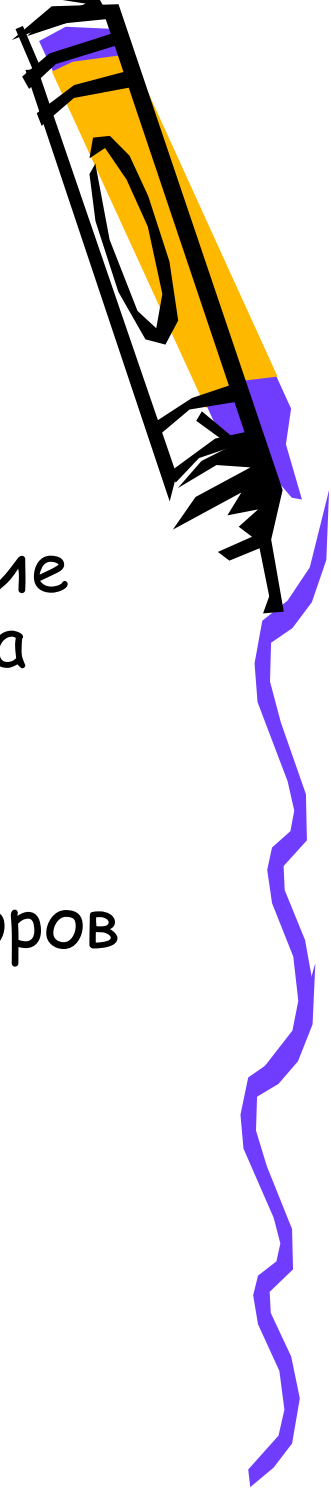
Комплекс утренней гимнастики разработанный для детей и родителей гр. «Семицветики»

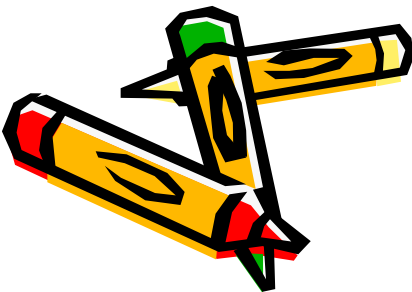
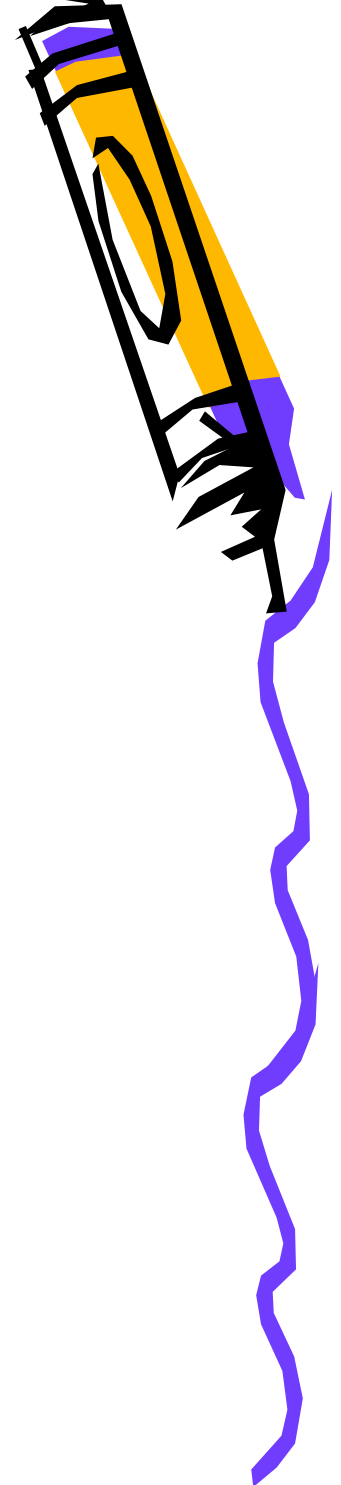
- Комплекс проводится под музыку.
- 1. Ходьба обычная, на носочках «мышки», на внешней стороне ступне «Мишки косолапые»
- 2. «Белка смотрит на веточки» - и.п. – ноги слегка расставлены, руки на поясе. 1 – смотрим вверх, 2 – вниз.
- 3. «Лосиные рога» - и.п. – ноги на ширине плеч, руки опущены. 1 – руки вверх скрестить над головой, пальцы растопырить, 2 – и.п.
- 4. «Лисонька идёт» - и.п. – то же. 1- поворот туловища влево, руки-«лапки» перед грудью, 2 – и.п., 3-4 – то же вправо.
- 5. «Медведь собирает ягоды» - и.п. – ноги чуть шире ширины плеч, руки на поясе. 1 – наклон вниз, правой рукой «срываем ягодку», 2 – выпрямиться, положить ягоду в рот, 3 – и.п., 4-6 – то же с левой рукой.
- 6. «Ёжик испугался» - и.п. – ноги слегка расставлены, руки опущены. 1 – присесть, обнять руками колени, голову наклонить – «спрятался», 2 – и.п.
- 7. «Кабан ищет корешки» - и.п. – ноги слегка расставлены, руки на поясе. 1-3 – поднимать и опускать правую ногу, делая вид, что копает, 4 – и.п. 5-8 – то же с левой ногой.
- 8. «Зайчики» - прыжки в чередовании с ходьбой. И.п. – ноги вместе, руки-«лапки» перед грудью.
- 9. Бег змейкой. Дыхательные упражнения. Спокойная ходьба.



Основные формы физического воспитания в семье

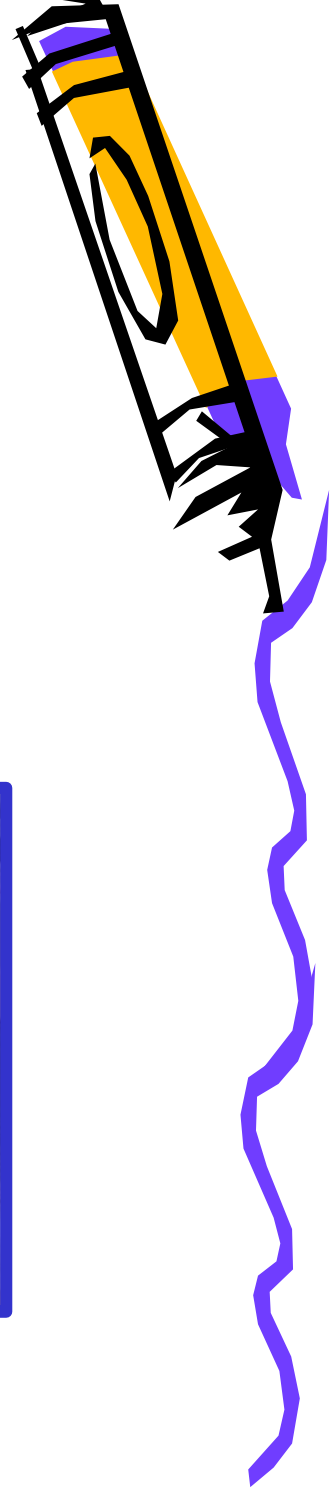
- Пешие прогулки, походы, экскурсии
- Туристический поход обеспечивает сочетание всех составных частей полноценного отдыха
- -физическая активность
- -смена впечатлений, познавательность
- Благоприятное воздействие природных факторов
- Повышают общую работоспособность, воспитывают выносливость, ловкость, уверенность в своих силах





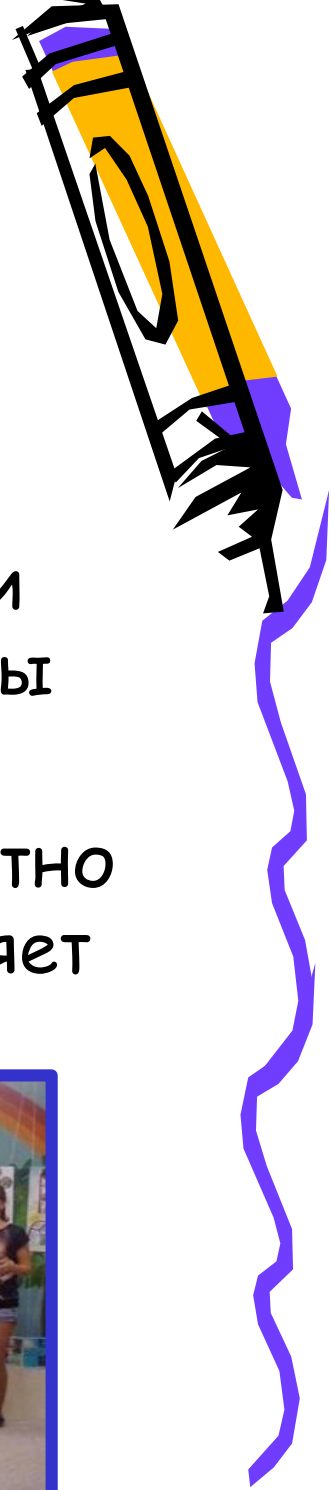


Экскурсия в Чувашский национальный музей, где дети узнали, как жили чуваши, об их быте, ремеслах, познакомились с национальной одеждой, узнали о праздниках и обычаях

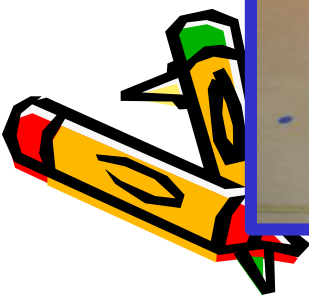
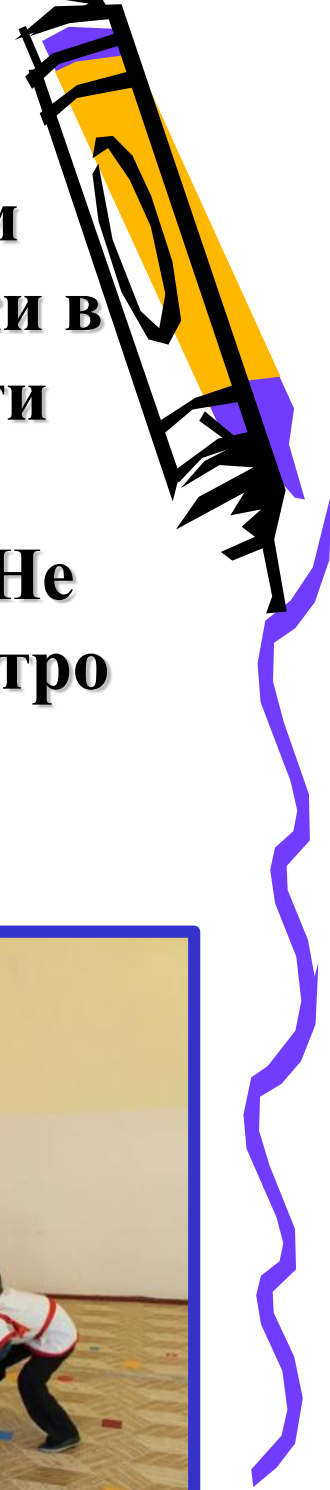


Основные формы физического воспитания в семье

- Подвижные и спортивные игры
- Имеют оздоровительное, воспитательное и образовательное значение и легко доступны для «совместной физкультуры»
- Улучшает физическое развитие, благоприятно воздействуют на нервную систему, укрепляет здоровье, способствует эмоциональности спортивной занятости



- Известно более 300 детских чувашских игр. Очень многие детские игры были настоящим спортом — бег наперегонки, метание, прыжки в длину и высоту, игры с мячом. И сегодня дети большое предпочтение отдают таким играм: чувашским «Лошадки», «Хищник в море», «Не проспи», «Луна и солнце», «Платочек», «Быстро возьми»



Основные формы физического воспитания в семье

- **Закаливание**

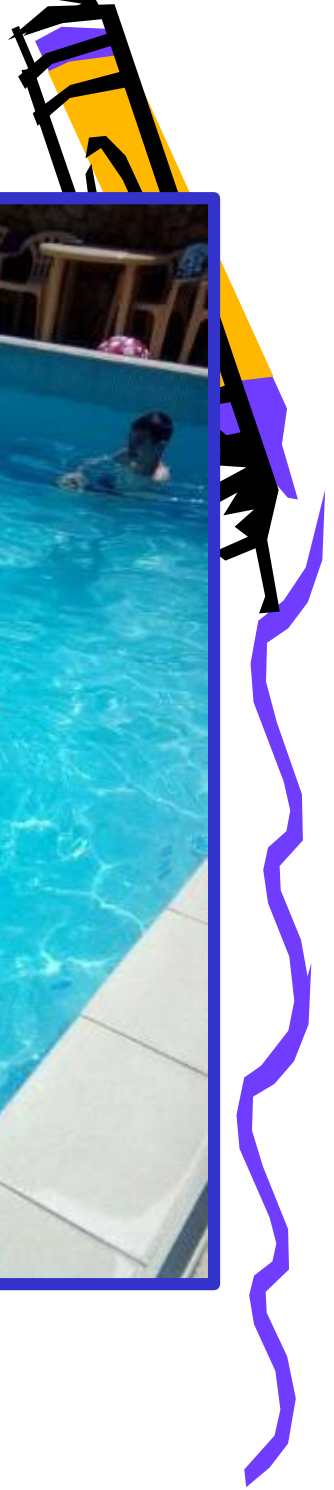
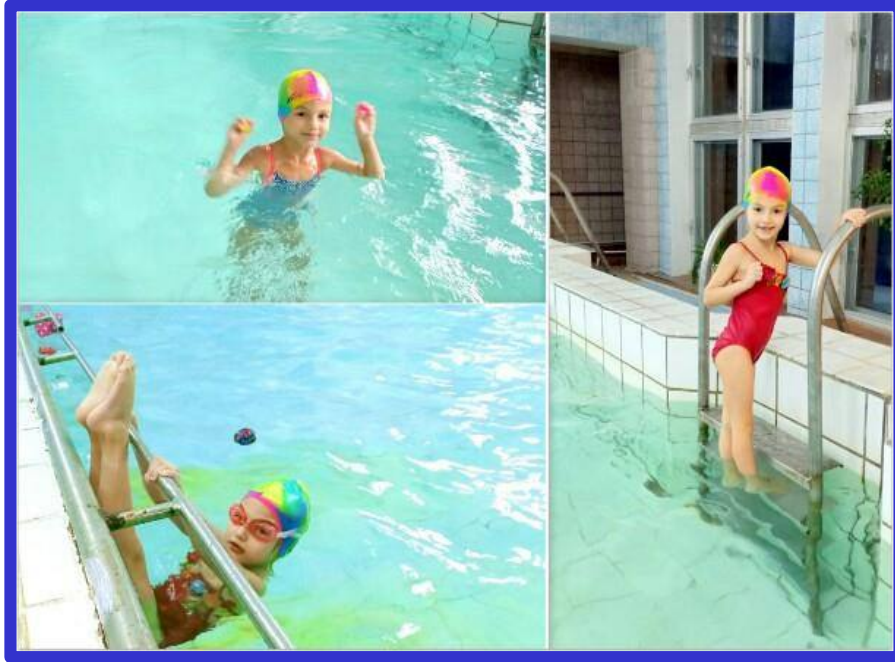
Обязательным элементом физического воспитания в семье, имеющим большое значение для укрепления здоровья, повышения работоспособности и сопротивляемости инфекций, является закаливание

- **Плавание**

Пребывание в воде закаляет организм, совершенствует его терморегуляцию, повышает устойчивость к холоду, изменению температуры

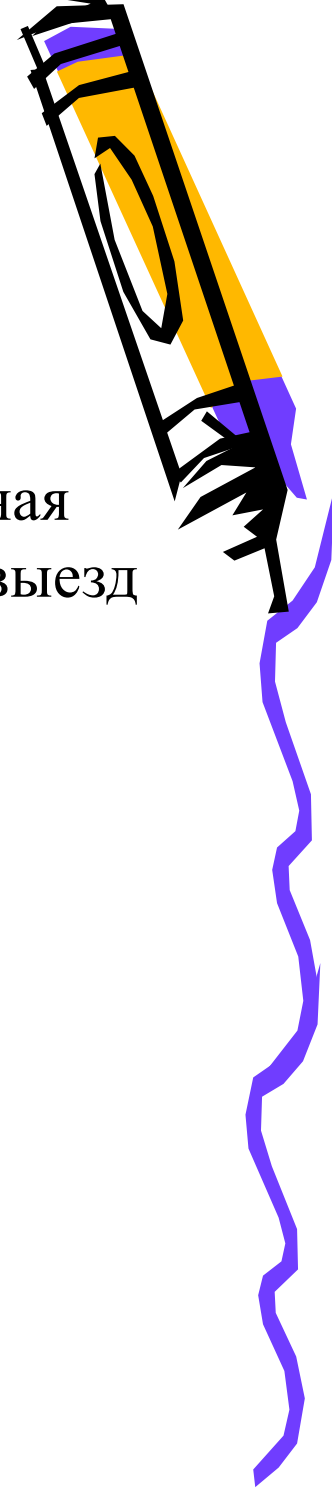
В древности у чувашей маленькие дети от рождения и до того, как ребенок начинал ходить, каждый день купали. Дети постарше проводили все лето на природе, купались в речке или пруду. В теплое время ходили босиком. Все это было настоящим закаливанием.





Основные формы физического воспитания в семье

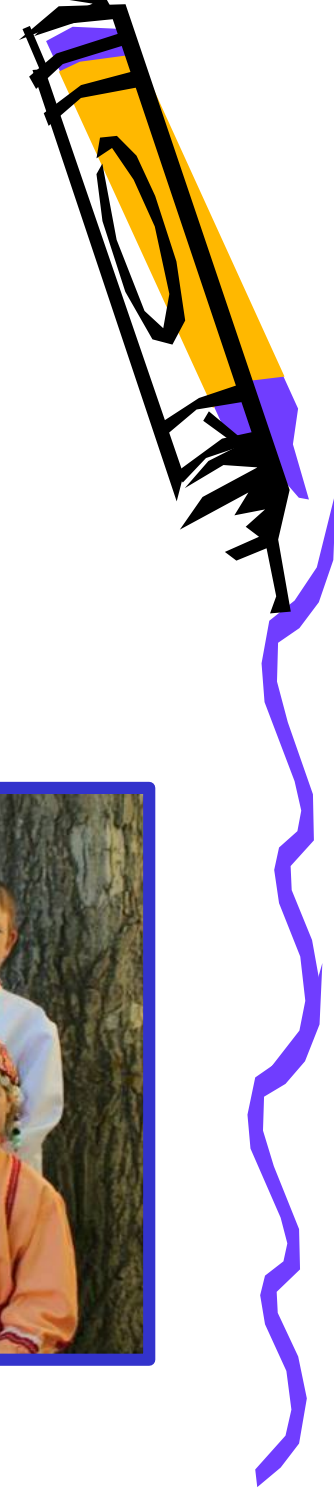
- Участие совместно с родителями в различных соревнованиях-конкурсах («Папа, мама, я – спортивная семья»), совместный просмотр спортивной передачи, выезд на стадионы



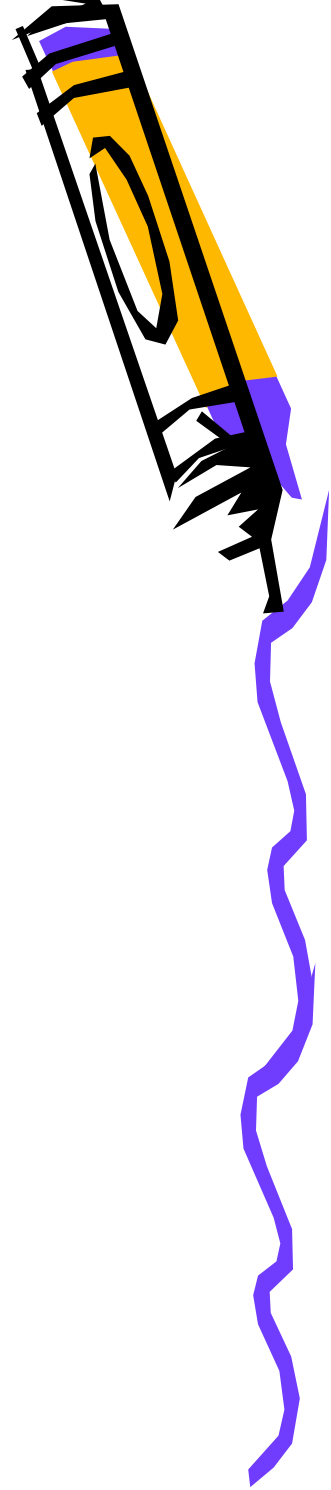




Наши воспитанники вместе с родителями посещают национальные праздники «Уяв», «Сурхури», «Акатуй», где проводится множество спортивных национальных состязаний : «бег в мешках», бой с мешками, поднимание гирь, перетягивание каната, конные скачки, борьба на поясах

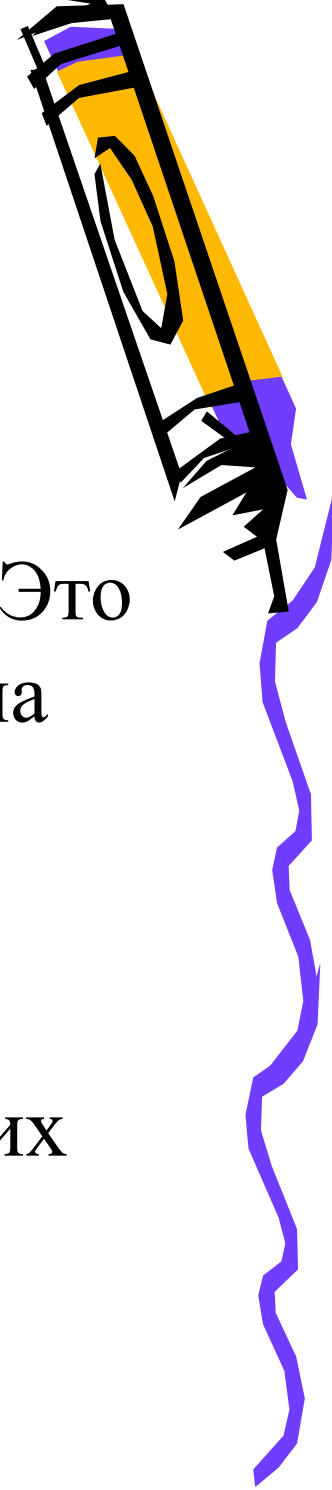


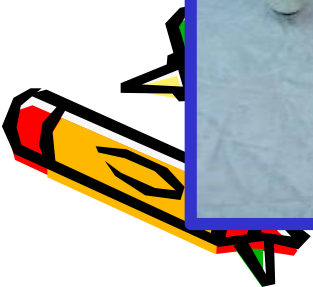
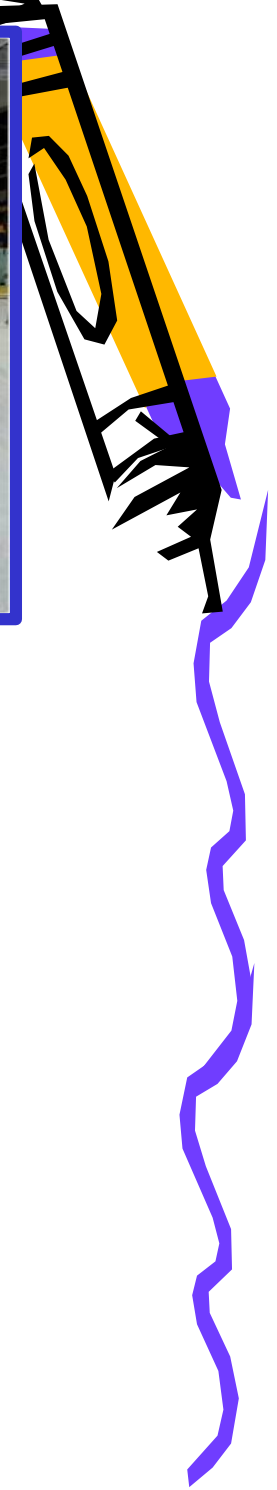
На современном этапе педагоги вместе с родителями рассказывают о современных спортивных клубах и обществах Чувашии. Знакомят с известными чувашскими спортсменами, достижениями земляков в различных видах спорта



Основные формы физического воспитания в семье

- **Активные занятия на свежем воздухе** - любые увлекательные спортивные игры. Это могут быть езда на велосипеде, катание на коньках, лыжах, роликах – все то, что доставляет удовольствие.
- Катание на лыжах, деревянных коньках издревле было любим занятием чувашских детей









Совместные занятия родителей с детьми приносят следующие положительные результаты:

- ◆ Побуждает у родителей интерес к уровню “двигательной зрелости” детей и способствует развитию детей двигательных навыков в соответствии с их возрастом и способностями
- ◆ Углубляет взаимосвязь родителей и детей
- ◆ Предоставляет возможность позаниматься физкультурой за короткий отрезок времени не только ребенку, но и взрослому
- ◆ Позволяет с пользой проводить свободное время, способствует всестороннему развитию ребенка
- ◆ Углубляет знания детей и родителей о национальной культуре своего народа



Любые формы физического воспитания ребенка в семье должны быть разнообразными и интересными. Только позитивный настрой поможет сформировать любовь к спорту и здоровому образу жизни.

