

Статья «Организация оздоровительных досугов в семье»

Сегодня очевидно, что наиболее успешно ребёнок развивается, воспитываясь в двух институтах – семье и дошкольном учреждении. В современных условиях состояния экономики страны дети мало видят своих родителей. Организация семейного досуга становится делом образовательного учреждения, хотя это совсем не правильно.

Здоровье дошкольников во многом определяется отношением родителей к физическому воспитанию ребёнка в семье. Каждый родитель вырабатывает такое устройство семейного быта, которое наиболее соответствует особенностям его семьи. Огромную роль в семейном воспитании играет эмоциональный фон в семье, отношения между родителями, их умение поддерживать любовь и теплоту к друг другу и детям. Только в здоровой семье, где царит любовь и взаимопонимание, могут вырасти полноценно развитые дети, со здоровой психикой и позитивным отношением к жизни.

В организации семейного досуга, большое значение придается семейному отдыху. Отдыхая и общаясь, участвуя в совместных конкурсах и программах, родители и дети учатся быть ближе друг к другу. Совместные беседы и конференции с участием специалистов-медиков, психологов, социальных работников, помогают поколениям в семье находить общий язык, учиться терпимости и вниманию по отношению друг к другу. Две трети современных семей в РФ не имеют увлечений (ими могут быть спорт, туризм, прикладное искусство, музыка, танец и др.). Одну треть семей вообще называют «неблагополучными», воспитанию детей в них не придается никакого значения. Но есть семьи, которые активно проводят свой досуг вместе: замечено, что такие семьи более сплоченные, менее конфликтные, дети из таких семей реже становятся асоциальными элементами.

Планирование формы проведения отдыха выходного дня происходит в каждой семье с учётом её интересов, склонностей, возможностей. Но, пожалуй, наиболее универсальным видом активного отдыха для всех членов семьи является туризм. Туризм служит надёжным средством укрепления здоровья и восстановления сил, израсходованных за неделю.

Семейные туристические походы оказывают ни с чем несравнимый оздоровительный эффект, получаемый в результате комплексного воздействия на организм природных факторов: солнца, воздуха и разнообразной двигательной деятельности. Совместные походы и поездки расширяют кругозор ребёнка, формируют первичные представления об истории родного края. С приобретением опыта походной жизни у детей формируются первоначальные навыки выживания в природной среде.

Таким образом, семейный отдых в виде туристических прогулок и походов имеет ряд компонентов, один из которых – физкультурно-оздоровительный.

Форма и содержание летнего семейного отдыха во многом определяется материальными возможностями родителей. Именно этот факт является решающим при выборе «куда поехать». Если ребёнку уже исполнилось пять лет, родители могут спланировать совместное путешествие и отдых с ребёнком на море. Комплекс оздоровительных мероприятий, связанных с купанием ребёнка в море, позволяет

приобрести тот запас жизненной энергии, которым он будет «питаться» в течение года. Многие семьи в вопросе выбора места отдыха полагаются на свои знания, привычки, определённые семейные традиции.

В семьях с небольшим материальным достатком, можно прекрасно спланировать совместный отдых, не уезжая далеко от дома. Главное – обязательно сменить проживание в городской квартире на отдых в природных условиях. Одной из таких форм отдыха может быть отдых на даче. Каждая семья определяет для себя наиболее приемлемые формы организации отдыха на даче. Если подойти к этому вопросу с выдумкой, то родители вместе с детьми могут составить интересную оздоровительно-развлекательную программу совместного отдыха. И тогда лето на даче получится ничем не хуже, чем в дорогостоящем отеле на море.

Физкультурно-оздоровительный досуг детей в семье чрезвычайно разнообразен. В основном он связан с проведением семейных торжеств, запланированных и неожиданных событий (победа в соревнованиях, выпуск из детского сада и т.д.). Кроме того, потребность в общении и совместных занятиях возникают ежедневно в вечерние часы, когда вся семья собирается после работы, а также в выходные дни.

Для полноценного физического развития и оздоровления детей, не обязательно иметь в квартире полный спортивный комплекс. Достаточно использовать несколько простых снарядов, с помощью которых дети развивают основные движения.

Другой формой проведения домашнего физкультурного досуга являются подвижные игры и игровые упражнения. Это могут быть игры в дартс, кегли, а также «Жмурки», «Краски», «Фанты».

В короткие зимние вечера можно организовать семейные чтения художественной и научно-популярной литературы по вопросам укрепления здоровья.

В совершенствовании движений большую роль играют личные вкусы дошкольников. Для многих детей привлекательными становятся упражнения, в которых они «физически компетентны».

Поддержка интереса детей к занятиям спортом и одновременно повышенное внимание к возможным физическим перегрузкам – одно из ведущих направлений взаимодействия педагогов и родителей.

Дартс является тем спортивным атрибутом, который позволяет привлечь к играм и занятиям пап и дедушек. На начальных этапах обучения можно рекомендовать использовать безопасный дартс, а затем перейти к играм с настоящими дротиками. Основное назначение игры в дартс- развитие глазомера и меткости ребенка, тренировка выдержки, внимания и быстроты реакции.

Коньки. Катание на коньках развивает основные группы мышц, особенно ног, укрепляет сердечно – сосудистую, дыхательную системы, закаляет организм, повышает обмен веществ, способствует воспитанию физических качеств (быстрота, ловкость, равновесие, глазомер, выносливость), а также волевых качеств (смелость, решительность).

Дети старшего дошкольного возраста могут скользить по прямой дорожке и одновременно выполнять различные задания, а также скатываться с горки. При обучении передвижению на коньках следует применять различные методы: показ, объяснения, а также помощь. Можно использовать сани-кресло, специальные стулья, держась за которые дети передвигаются по льду.

Санки. Катание на санках, включая различные движения (ходьба, бег), способствует укреплению основных групп мышц, развитию сердечно – сосудистой, дыхательной систем, усилению обмена веществ, закаливанию.

В раннем возрасте детей на санках катают взрослые. Дети 3 лет сами возят санки за верёвку. При спусках с горок дети должны выполнять установленные правила (терпеливо ждать, пока едущий впереди не достигнет конца ската, не садиться к скату спиной).

Велосипед. Езда на велосипеде относится к скоростно-силовым упражнениям и оказывает сильное воздействие на сердечно – сосудистую, дыхательную системы, способствует укреплению мышц, особенно ног, стопы. При обучении целесообразно придерживаться следующей последовательности: ведение велосипеда в прямом направлении, с поворотами направо, налево, кругом.

Самокаты. Катание на самокатах способствует укреплению сердечно – сосудистой, дыхательной систем, развитию мышц, особенно ног, воспитанию равновесия, ловкости.

Качели. Эти виды упражнений развивают вестибулярный аппарат, снижают возбудимость, повышают устойчивость к ускорениям, укрепляют мышцы, совершенствуют физические качества, развивают смелость.

Плавание. Плавание – циклическое движение, оказывающее всестороннее воздействие на организм ребёнка. У детей развиваются основные группы мышц, в том числе мышцы стопы, кисти, пальцев, что способствует сохранению правильной осанки.

Во время купания, плавания в открытых бассейнах благотворительное влияние оказывают на детей вода, солнце, воздух. Начинают обучение плаванию с приучения детей к воде и выполнению подготовительных упражнений. Взрослый в процессе обучения всё время следит за самочувствием ребёнка.