

УДК 373.203.71

## РОДИТЕЛЬСКИЙ РЕСУРС В ВОСПИТАНИИ РЕБЕНКА ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Кандидат педагогических наук, доцент Н. И. Дворкина,  
Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар.  
Контактная информация для переписки: 350015, г. Краснодар, ул. Буденного, 161.

В статье раскрываются современные представления о воспитании дошкольников в семье, а именно об обучении родителей знаниям, которые они должны освоить: анализ здоровья, физического и морфофункционального развития, методика физической подготовки детей с учетом возраста и пола, музыкальное развитие, нравственное, патриотическое, трудовое, экологическое и художественное воспитание.

**Ключевые слова:** родительский ресурс; воспитание; личностная физическая культура дошкольников.

**Актуальность.** В настоящее время в системе физического воспитания детей дошкольного возраста все большее значение придается повышению знаний родителей в области физической культуры, так как большую часть время ребенок находится с семьей (П. Ф. Лесгафт, 1885). Поэтому использование родительского ресурса в воспитании ребенка начиная с его рождения, в частности в физическом воспитании, является важнейшей социальной и государственной задачей (Г. А. Александрова, 2004; Ю. Е. Антонов, М. Ю. Кузнецова, 2001; Н. Арапова-Пискарева, 2005; В. К. Бальсевич, 1988; 1997; Л. Н. Павлова, 2002 и др.).

По мнению Е. Ю. Розина, Э. М. Динмухаметовой (2000), в нашей стране сложились три организационные формы занятий физическими упражнениями с дошкольниками: в детских садах, в специализированных спортивных клубах и школах, где на первый план выдвигаются специфические цели, и в семьях, где физическое воспитание детей, не посещающих детские сады, является или должно являться частью общего домашнего воспитания. Как указывают авторы, эта форма физического воспитания детей, требующая специальных знаний и умений, в нашей стране пока еще слабо развита.

Детский сад, как отмечает В. К. Бальсевич (1997), не может полностью, без помощи семьи, решить задачи



физкультурного воспитания детей дошкольного возраста. Так, уроки физкультуры в школе, по данным профессора, компенсируют в среднем лишь 11% суточной нормы двигательной активности ребенка. Дефицит движений, в свою очередь, приводит к нарушению осанки, избыточному весу, заболеваниям сердечно-сосудистой системы даже у младших школьников (Н. Лебедева, Г. А. Александрова, 2004; М. В. Антропова, М. М. Кольцова, 1983; Е. Н. Комиссарова, 2002; Н. А. Ноткина, Л. И. Казьмина, Н. Н. Бойнович, 1999; Е. В. Плигина, 2008; Г. Решетнёва, С. Абольянина, 2008 и др.).

Как отмечает В. К. Бальсевич (1997) «...физическое воспитание ребенка – непростое и нелегкое дело. Родителям необходимо многое знать и уметь, прежде чем приступить к занятиям со своим ребенком». Поэтому, для того чтобы успешно и безошибочно вести ребенка по ступеням физического совершенства, необходимо знать основные законы построения и развития движений, основные правила тренировки. Причем не просто понять их суть, но и усвоить, что необходимо учитывать в процессе физического воспитания ребенка (Е. Ю. Розина, Э. М. Динмухаметова, 2000; В. К. Бальсевич, 1997).

По мнению И. О. Гариповой (2005), семья – сложное образование, которое является объектом изучения различными отраслями науки. А. И. Антонова (2005), Ю. Е. Антонов, М. Ю. Кузнецова (2001), В. В. Абраменкова (2000), А. Закрепина (2009) и др. рассматривают семью как систему взаимоотношений между ее членами. В. Бестужев-Лада (1984) одним из аспектов изучения особенностей семьи считал влияние на семейные отношения семейных традиций. Вместе с тем анализ научной литературы показал, что традиции физического воспитания в современной семье специальному изучению не подвергались, а также не рассматривался вопрос об их влиянии на формирование у ребенка потребности в систематических занятиях физическими упраж-

нениями. Открытым остается вопрос и о роли семьи в целостной системе физкультурно-оздоровительной работы. Семья как многогранная система в своем воздействии на формирование основ физической культуры ребенка опосредуется субъективными и объективными условиями и факторами, экспериментально доказанными отечественными и зарубежными исследователями (Ю. Ф. Змановский, 1993; В. И. Усаков, 1999 и др.).

В данной статье мы не претендуем на раскрытие многих вышеперечисленных и других вопросов использования родительского ресурса в процессе физического воспитания дошкольников.

**Цель исследования:** раскрыть современные теоретические, методические представления о развитии личностной физической культуры детей дошкольного возраста, которые характерны для процесса воспитания ребенка с использованием родительского ресурса и на этой основе предложить методические рекомендации для родителей по применению комплексов физических упражнений в условиях семьи для детей первого года жизни.

**Обсуждение результатов исследования.** Основные направления воспитания дошкольников в семье включают следующие знания, которые должны освоить родители: анализ здоровья, физического и морфофункционального развития, методику физической подготовки детей с учетом возраста и пола, музыкальное развитие, нравственное, патриотическое, трудовое, экологическое и художественное воспитание (рис. 1).

В состав базиса личностной физической культуры, который должны усвоить родители, включается обучение ориентировке ребенка в природе, предметах, созданных руками человека, в явлениях общественной жизни, наконец, в явлениях собственной жизни и деятельности, в себе самом, приобщение ребенка к общим, непреходящим человеческим ценностям, сред-

ствам жизнедеятельности людей. Становление личностной физической культуры в семье может быть осуществлено только при учете возраста детей (В. К. Бальсевич, 1997).

В процессе становления физической культуры личности детей-дошкольников в условиях семьи необходимо говорить о том, что знания родителей должны охватывать не только вопросы двигательной деятельности ребенка, направленной на развитие физических возможностей, но и духовные компоненты в использовании физических упражнений (Л. Д. Глазырина, 2004; А. Густомясова, 2008; А. М. Демиденко, 2003; Н. П. Кочетова, 1993; Л. И. Лубышева, 1997; Н. А. Ноткина, Л. И. Казьмина, Н. Бойнович, 1999; И. В. Стародубцева, 2010; С. Б. Шарманова, 2009 и др.).

К этой сфере можно отнести три вида деятельности детей: преобразовательную, познавательную, ценностно-ориентационную, а также обслуживающую их коммуникативную деятельность. Поэтому для родителей развитие физической культуры личности дошкольников, как и любая сфера культуры, предполагает и работу и с их эмоциональным отношением к выполнению физических упражнений, мироощущением применительно к телесной организации физического воспитания в сочетании с двигательной активностью (А. В. Белошистая, 2002; С. А. Бикбулатова, 1989; Т. Колесникова, 2007; А. П. Романчук, В. В. Беседа, 2009; О. Скоролюпова, Н. Федина, 2010).

В качестве примера рассмотрим комплекс физических упражнений и их дозировку для детей первого года жизни. Известно, что движение ребенка в первый год жизни в значительной мере обусловлено естественными, заложенными природой, возрастными характерными особенностями. Но они будут более выраженными, если родители смогут правильно оказывать помощь процессу физического развития. С этой целью мы предлагаем родителям использовать специальные упражнения для детей первого года жизни (табл.).

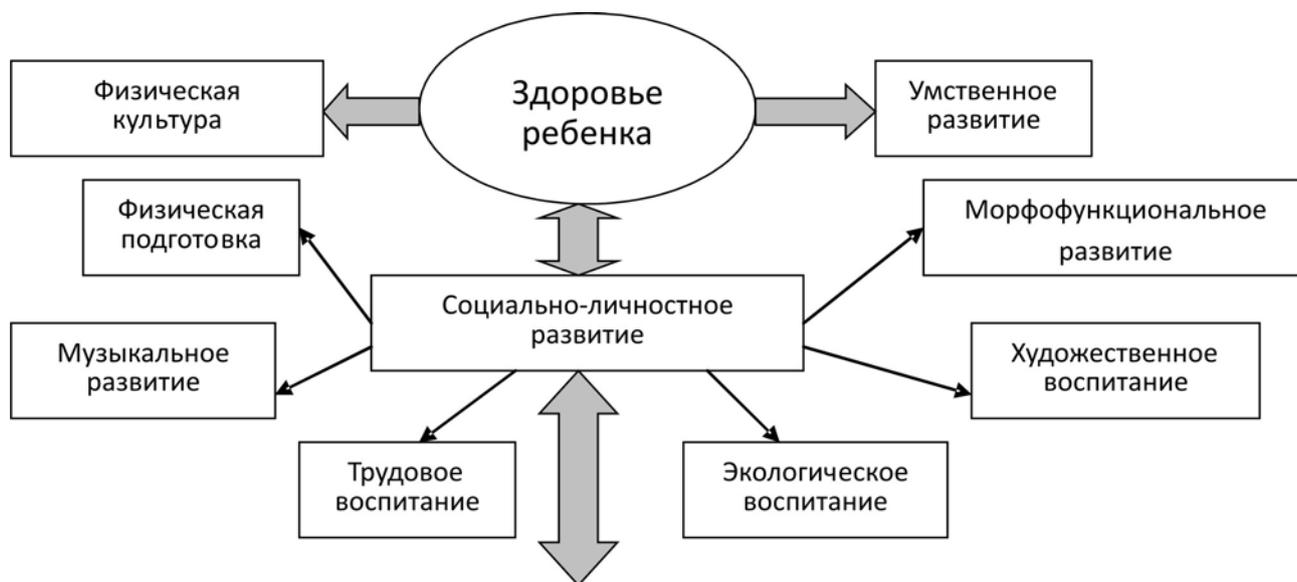


Рис. 1. Основные направления использования родительского ресурса в воспитании ребенка дошкольного возраста

Таблица

**Рекомендации родителям по выполнению комплекса физических упражнений для детей первого года жизни**

<b>Описание упражнения</b>	<b>Дозировка</b>	<b>Методические указания</b>
<b>1,5-2 месяца</b>		
3. <i>Упражнение для стоп.</i> И. п. – ребенок лежит на спине. Концами большого пальца левой руки провести по всей ступне от пальцев к пятке (рис. 2).	Повторить 5-6 раз то же на другой ноге. Довести упражнение до 8-10 раз.	Проводить с нажимом по всей ступне, в ответ на раздражение вызывается рефлекторное разгибание пальцев стопы.
6. <i>Разгибание спины.</i> И. п. – лежа на правом боку. Двумя пальцами правой руки провести с легким нажимом вдоль позвоночника, от крестца к шее (рис. 3).	Повторить на каждом боку 3-4 раза. Довести до 6-8 раз.	При правильном выполнении упражнения в ответ на раздражение позвоночник рефлекторно прогибается назад.
8. <i>Полуобороты туловища.</i> И. п. – лежа на спине. Взять ребенка обеими руками за верхнюю часть туловища под мышки и проделать полуобороты налево и направо, стараясь не нажимать на ребра (рис. 4).	Повторить 6-8 раз.	Упражнение выполняется плавно, без резких движений.
12. <i>Отведение плеч назад («зайчик»).</i> И. п. – лежа на животе. Захватив ребенка за предплечья, приподнимайте верхнюю часть туловища над столом, сгибая руки и отведя плечи назад до сближения лопаток (рис. 5).	Повторить 4-6 раз, довести до 8-10 раз.	Более эффективны круговые движения руки вдоль бедра.
14. <i>Ползание (рефлекторное).</i> И. п. – лежа на животе. Согните ноги ребенка, поставьте его ступни так, чтобы они упирались в вашу ладонь. Другую руку подведите снизу под грудь. Производите легкое подталкивание и поднимание ступней, побуждая малыша к ползанию; рука, лежащая под грудью, поддерживает ребенка, слегка помогая продвижению его вперед (рис. 6).	Повторить 3-4 раза, довести до 6-8 раз.	Если ребенок не выполняет данное движение с вашей помощью, то прекратите его выполнение.
16. <i>Вытягивание рук вперед.</i> И. п. – лежа на спине. Держась за кольцо, поочередно разгибайте руки ребенка вперед и сгибайте их к плечам (рис. 7).	Повторить это упражнение 6-8 раз.	
<b>5-6 месяцев</b>		
8. <i>Повороты со спины на живот (с поддержкой за ноги).</i> То же и. п. Захватите обе голени ребенка своей одной рукой, выпрямите его ноги и слегка поверните их вместе с тазом в правую сторону. Такое движение приводит к рефлекторному повороту со спины на живот (рис. 8).	Повторить в каждую сторону 1-2 раза.	Движения выполняются без резких движений, плавно, помогайте самый минимум.
<b>7-8 месяцев</b>		
3. <i>Прогибание спины («мост»).</i> И. п. – то же. Захватив ноги ребенка правой рукой за голеностопные суставы, слегка приподнимите их вместе с тазом, удерживая спину левой рукой и побуждая к прогибанию туловища с опорой на ноги и голову (рис. 9).	Проделать 2-3 раза, довести до 4-6 раз.	По мере освоения этого упражнения время удерживания ребенка в прогнутом положении можно довести до 2-3 с.
<b>9-10 месяцев</b>		
8. <i>Вставание на ноги с помощью.</i> И. п. – сидя на столе. Дав ребенку захватить свои большие пальцы и придерживая за кисти, потяните его за руки вверх, побуждая самостоятельно встать на ноги (рис. 10).	Повторить 2-3 раза, довести до 4-6 раз.	Не спешить возвращать ребенка в и. п. Поддержать его в положении стоя 1-2 с и довести до 3-4 с.
9. <i>Ходьба с поддержкой.</i> И. п. – стоя (с поддержкой). Поддерживая малыша за туловище, побуждайте сделать несколько шагов по столу.	Повторить 2-3 раза.	Не ускорять этот процесс оказания помощи.
<b>11-12 месяцев</b>		
1. <i>Прогибание туловища с приподниманием груди.</i> И. п. – лежа на животе. Положите одну руку ребенку на поясницу, другой придерживайте его за грудь снизу и слегка приподнимайте верхнюю часть туловища.	Повторить 4-6 раз.	Выполнять упражнение без резких движений.

## Физическое воспитание детей и учащейся молодежи

Окончание табл.

Описание упражнения	Дозировка	Методические указания
2. Прогибание туловища с приподниманием ног. И. п. – то же. Захватите ноги одной рукой так, чтобы ваш указательный палец был между голеностопными суставами, а остальные пальцы фиксировали стопы; слегка приподнимите ноги над столом, придерживая.	Повторить 4-6 раз, довести до 6-8 раз.	То же самое.
3. Ходьба на четвереньках. И. п. – стоя на четвереньках. Отодвигая игрушки, побуждайте ребенка передвигаться за ними.	Повторить 4-6 раз.	Постепенно увеличивать расстояние до игрушки.
4. «Ходьба» на руках. И. п. – лежа на груди, упираясь руками о стол. Удерживая ребенка за бедра, приподнимайте его над столом в упоре на руках и побуждайте «переступать» руками по столу в направлении к игрушке (рис. 11).	Повторить 2-3 раза.	Расстояние игрушки от ребенка постепенно увеличивается.
7. Активное вставание на ноги. И. п. – сидя на столе. Потягивая ребенка за руки, побуждайте его к активному вставанию на ноги (рис. 12).	Повторить 2-3 раз, довести до 3-4 раз.	На первых порах помогите ребенку рукой принять положение сидя.



Рис. 2. Упражнения для стоп



Рис. 3. Разгибание спины



Рис. 4. Полуобороты туловища



Рис. 5. Отведение плеч назад («зайчик»)



Рис. 6. Ползание (рефлекторное)



Рис. 7. Вытягивание рук вперед



Рис. 8. Повороты со спины на живот (с поддержкой за ноги)



Рис. 9. Пригибание спины («мост»)



Рис. 10. Вставание на ноги с помощью



Рис. 11. «Ходьба» на руках



Рис. 12. Активное вставание на ноги

К числу основных направлений оптимизации личностной физической культуры детей в семейном воспитании является для родителей совершенствование старых и подбор новых методических подходов к ребенку, обеспечивающих улучшение физических и психических показателей дошкольников (А. И. Кравчук, 2007; Ю. Ф. Луури, 1991; Л. Д. Глазырина, 2004 и др.). Важно в этом направлении, как предлагает Арнольд Шварценеггер (1993), развивать личностную физическую культуру дошкольников в семье с учетом возрастных и индивидуальных особенностей организма ребенка, осуществляя выбор средств и методов обучения и воспитания, которые соответствуют поставленной задаче и наиболее адекватны возможностям организма в тот или иной возрастной период.

**Выводы.** Вышеперечисленные компоненты основных направлений использования родительского ресурса в воспитании ребенка дошкольного возраста определяют содержание и структуру физического воспитания в семье. Также можно сделать вывод о том, что семья является наиболее значимым фактором позитивного физического развития ребенка. Такой подход позволил нам дать объективную характеристику семьи как особой стимулирующей среды, в которой формируется здоровье ребенка, а именно:

- семья является персональной средой жизни человека от рождения до смерти, во многом определяющей физическое развитие ребенка, уровень которого зависит от ряда параметров, выступающих в качестве факторов и условий;

- семья способна сформировать к концу дошкольного возраста осознанное отношение ребенка к проблеме поддержания здоровья посредством своих специфических компонентов;

- семья способна выполнять социализирующую функцию в рамках физического воспитания (присвоение навыков, правил поведения, осознание границ норм и патологии), формировать первоначальные знания у ребенка о здоровье, болезни, способах поддержания здоровья.

### ЛИТЕРАТУРА:

1. Абраменкова, В. В. Социальная психология детства: развитие отношений ребенка в детской субкультуре / В. В. Абраменкова. – М.; Воронеж, 2000. – 414 с.
2. Александрова, Г. А. Медицинские аспекты состояния здоровья детей и подростков // *Здоровье, обучение, воспи-*

*тание детей и молодежи в XXI веке; материалы международного конгресса (Москва, 12-14 мая 2004 г.).* – М.: НЦЗД РАМН, т.1, 2004. С. 53-55.

3. Антонов, Ю. Е. Здоровый дошкольник. Социально-оздоровительная технология 21 века / Ю. Е. Антонов, М. Ю. Кузнецова. – М.: АРКТИ, 2001. – 80 с.

4. Антонова, А. И. Социология семьи. – М., 2005.

5. Антропова, М. В. Работоспособность и состояние здоровья первоклассников – детей седьмого года жизни после двухлетнего развивающего обучения / М. В. Антропова [и др.] // *Новые исследования: альманах.* – 2003. – № 1 (4). – С. 83-95.

6. Арапова-Пискарева, Н. О российских программах дошкольного образования / Н. Арапова-Пискарева // *Дошкольное воспитание.* – 2005. – № 8. – С. 3-8.

7. Бальсевич, В. К. Исследование локомоторной функции в постнатальном онтогенезе человека (5-65 лет) / В. К. Бальсевич: дис. ....д-ра биол. наук. – М., 1997.

8. Бальсевич, В. К. Физическая культура для всех и для каждого / В. К. Бальсевич. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 208 с.

9. Белошистая А. В. Современные пути оздоровления дошкольников / А. В. Белошистая // *Дошкольное воспитание.* – 2002. – № 11. – С. 14.

10. Бердыхова, Я. Мама, папа, занимайтесь со мной. – М.: ФиС, 1990. – 103 с.

11. Бестужев-Лада, И. В. Молодость и зрелость: Размышления о некоторых социальных проблемах молодежи. – М.: Политиздат, 1984.

12. Бикбулатова, С. А. Комплексы гимнастики в ходе становления основных движений у детей первого года жизни / С. А. Бикбулатова: автореф. дис. ...канд. пед. наук. – Омск, 1989. – 19 с.

13. Гарипова, И. О. Педагогические условия реализации семейных традиций в физическом воспитании детей дошкольного возраста / И. О. Гарипова: дис. ... канд. пед. наук. М., 2005. – 129 с.

14. Глазырина, Л. Д. Физическая культура дошкольников: программа и программные требования : пособие для педагогов дошкольных учреждений / Л. Д. Глазырина. – М.: Владос, 2004. – 143 с.

15. Густомясова, А. Воспитание социальной компетентности // *Дошкольное воспитание.* – 2008. – № 5. – С. 106.

16. Демиденко, А. М. Организационно-методические аспекты физического воспитания детей раннего возраста на основе их взаимодействия с родителями : автореф. дис. ... канд. пед. наук / А. М. Демиденко. – СПб., 2003. – 20 с.

17. Закрепина, А. Социальное развитие детей дошкольного возраста / А. Закрепина // *Дошкольное воспитание.* – 2009. – № 11. – С. 72-79.

18. Змановский, Ю. Воспитательно-оздоровительная работа в дошкольных учреждениях / Ю. Змановский // *Дошкольное воспитание.* – 1993. – № 9. – С. 23-25.

19. Колесникова, Т. Воспитание у ребенка раннего возраста потребности быть здоровым / Т. Колесникова // Дошкольное воспитание. – 2007. – № 1. – С. 83-87.
20. Кочетов, А. И. Теория формирования личности / А. И. Кочетов: в 2 ч. – Минск: Нац. ин-т обр., 1997. – Ч. II.: Социализация, воспитание и перевоспитание личности. – 228 с.
21. Кравчук, А. И. Комплексное физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста: состояние и перспективы / А. И. Кравчук // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2007. – № 4. – С. 26-31.
22. Лубышева, Л. И. Современный ценностный потенциал физической культуры и спорта и пути его освоения обществом и личностью // Теор. и практ. физ. культ. – 1997. – № 6. – С. 10-15.
23. Луури Ю. Ф. Физическое воспитание детей дошкольного возраста / Ю. Ф. Луури. – М., 1991. – 115 с.
24. Ноткина, Н. А. Развитие двигательных качеств у детей дошкольного возраста / Н. А. Ноткина / Игры и упражнения. – СПб., 1995. – 64 с.
25. Павлова, Л. Н. Раннее детство: стратегия воспитания и развития / Л. Н. Павлова // Дошкольное воспитание. – 2002. – № 8. – С. 5-7.
26. Решетнёва, Г. Абольянина, С. Формирование у старших дошкольников ценностного отношения к здоровому образу жизни в процессе физического воспитания // Дошкольное воспитание. – 2008. – № 4. – С. 54.
27. Розин, Е. Ю. Эффективность совместных занятий основной гимнастикой родителей с детьми 3-5 лет / Е. Ю. Розин, Э. М. Динмухаметова // Матер. научн.-практ. конф. по проблемам теории и методики гимнастики. – М., 1996 – С. 23-27.
28. Романчук, А. П. Массажная гимнастика как одна из форм физического воспитания детей раннего возраста / А. П. Романчук, В. В. Беседа // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2009. – № 11. – С. 94-96.
29. Скоролупова, О. Образовательные области основной общеобразовательной программы дошкольного образования и их интеграция / О. Скоролупова, Н. Федина // Дошкольное воспитание. – 2010. – № 7. – С. 411.
30. Стародубцева, И. В. Интеллектуализация физического воспитания: состояние, проблемы, перспективы / И. В. Стародубцева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2010. – № 1. – С. 5-7.
31. Усаков, В. И. Социально-педагогическая эффективность оздоровительной физической культуры в семье, детском саду и школе // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1999. – № 1-2. – С. 7-11.
32. Шарманова, С. Б. Ценностный потенциал утренней зарядки в младших группах ДОУ // Начальная школа: плюс-минус. – 2009. – № 2. – С. 26.

## PARENTAL RESOURCE IN THE UPBRINGING CHILD OF PRESCHOOL AGE

**N. Dvorkina, Assistant Professor, Candidate of Pedagogical Sciences, Kuban State University of Physical Education, Sport and Tourism, Krasnodar. Contact information: 350015, Krasnodar city, Budyennogo str., 161.**

Modern views about upbringing children of preschool age in their families, especially about training of parents such knowledge as the health analysis, analysis of physical, morphological and functional development, methodic of children's physical readiness according to their age and

sex, music development, moral, patriotic, labor, ecological and art education, which they need to know are revealed in the article.

**Key words:** parental resource; upbringing / education; personal physical culture of preschool aged children.