



Физическое воспитание в семье

Родители – это первые воспитатели, которые закладывают основные человеческие ценности у ребенка

Именно в семье формируются человечность, духовность, достоинство и уровень культуры в целом. Поэтому огромную роль в развитии положительного отношения к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом у детей играет семья.



- По данным научных исследований, сегодня физическим воспитанием детей интересуется не больше 20 % родителей. Поэтому педагоги должны стремиться сделать родителей каждого ребенка приверженцами физической культуры. Для успешного привлечения всех учеников к занятиям физическими упражнениями необходимо прежде всего убедить родителей в оздоровительной роли физической культуры, показать им, что в круг задач физического воспитания входит и формирование привычки к работе, к учебной деятельности.

- Понятие «Физическое воспитание» — о чем говорит уже сам термин — входит в общее понятие «воспитание» в широком смысле. Это означает, что оно так же, как и воспитание представляет собой процесс решения определенных воспитательно-образовательных задач, характеризуется всеми общими признаками педагогического процесса.



- Отличительные особенности физического воспитания определяются, прежде всего, тем, что этот процесс, направлен на формирование двигательных навыков и развитие физических качеств, укрепление здоровья.
- Семья во многом определяет отношение детей к физическим упражнениям, их интерес к спорту, активность и инициативу. Этому способствуют близкое эмоциональное общение детей и взрослых в разных ситуациях, естественно возникающая их совместная деятельность (обсуждения успехов спортивной жизни страны, переживания при просмотре телевизионных спортивных передач, иллюстраций в книгах на спортивные темы и др.).



- Дети особенно восприимчивы к убеждениям, положительному поведению отца, матери, укладу жизни семьи.
- Личный пример родителей, совместные физкультурные занятия, здоровый образ жизни — главные составляющие успеха физического воспитания в семье.



- Семью укрепляют общие дела и заботы, будни, наполненные полезным содержанием, совместный досуг и отдых, поэтому воспитатели расценивают организацию совместного досуга как не только важное средство воспитания ребенка, но и как средство укрепления здоровья семьи. Физическое воспитание имеет большое значение для семьи.



Воспитать ребенка здоровым — значит, с самого раннего детства научить его вести здоровый образ жизни. Его основные компоненты:

- - рациональный режим;
- - систематические физкультурные занятия;
- - использование эффективной системы закаливания;
- - правильное питание;
- - благоприятная психологическая обстановка в семье.

Основой гармоничного развития детей является:

- **Соблюдение режима дня;**
- **Рациональное питание;**
- **Соблюдение гигиенических требований к организации учебного процесса;**
- **Физический труд;**
- **Выполнение гигиенических требований в семье;**
- **Выполнение комплекса утренней гимнастики, закаливающих процедур, прогулки и подвижные игры на открытом воздухе**

ФУНКЦИИ РОДИТЕЛЕЙ В ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ

- создание необходимых материально-технических условий для занятий дома
- контроль и содействие соблюдению детьми режима дня, правил личной гигиены, закаливания, выполнению утренней гимнастики и домашних заданий
- непосредственное участие в соревнованиях семейных команд, днях здоровья, спортивно-художественных вечерах, физкультурно-художественных праздниках, играх, развлечениях, прогулках
- организация соревнований и игр на детских площадках по месту проживания и в школе



Формы физического воспитания

- **Пешие прогулки и походы**- Пешеходные прогулки, более длительные походы являются одной из форм активного отдыха, рационального использования свободного времени для укрепления здоровья.
- **Плавание**- влияние плавания на организм человека благотворно и разнообразно. При плавании тело человека в водной среде располагается горизонтально и этим позвоночник освобождается от нагрузки массы тела; создаются благоприятные условия для формирования правильной осанки. Под действием воды активизируется кровообращение в сосудах кожи, омываемой и массируемой водой.
- **Лыжные прогулки**- великолепным оздоровительным средством в зимнее время служат лыжные прогулки. Лыжные прогулки в лесу оказывают также положительное эмоциональное влияние: наслаждение зимним пейзажем, быстрыми спусками с гор и т.д.
- **Катание на коньках**- катание на коньках стимулирует двигательную активность дошкольников, улучшает состояние их здоровья и общую физическую закалку. Систематически выполняемые движения на воздухе приводят к благоприятным изменениям в развитии органов дыхания и дыхательной мускулатуры.
- **Езда на велосипеде**
- Езда на велосипеде оказывает сильное воздействие на сердечно-сосудистую, дыхательную системы, способствует укреплению мышц, особенно ног, стопы. У детей развивается быстрота, ловкость, равновесие, глазомер, координация движений, ориентировка в пространстве, ритмичность, сила, выносливость, повышается вестибулярная устойчивость.

Закаливание

- Закаливание — это комплексная система оздоровительных воздействий, направленных на достижение устойчивости, невосприимчивости организма к вредным для здоровья метеорологическим и другим факторам. Такая устойчивость может быть достигнута только в результате систематической тренировки и постоянного совершенствования механизмов адаптации.

