

## **ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В СЕМЬЕ**

Разностороннюю физическую подготовку школьники получают на уроках физкультуры в школе, в детских спортивных школах и юношеских секциях, добровольных спортивных обществах. Но роль семьи в физическом воспитании детей и подростков остается очень большой.

Значение физической культуры в жизни школьников нельзя недооценивать. Физическая культура способствует воспитанию таких качеств, как сила, ловкость, выносливость, быстрота; содействует овладению разнообразными двигательными навыками и умениями. Дети, систематически занимающиеся физическими упражнениями, быстрее бегают, выше и дальше прыгают, имеют хорошую осанку, правильное телосложение. При занятиях играми и физическими упражнениями дети проявляют активность, инициативу, решительность, настойчивость, преодолевают доступные их силам препятствия.

Правильно поставленное физическое воспитание положительно сказывается и на умственном развитии детей, помогает лучше учиться. Здоровые, закаленные, физически развитые дети, как правило, лучше воспринимают учебный материал, мало пропускают занятий в школе из-за простудных заболеваний. Физические упражнения повышают работу клеток коры головного мозга и устойчивость нервных клеток к сильным раздражителям. Повышается интенсивность и концентрация внимания, улучшается память.

В последние годы все больше появляется научных исследований, указывающих на понижение двигательной активности в режиме дня школьников, что отрицательно сказывается на их здоровье и работоспособности. Действительно, подростки в течение 5–6 часов занимаются в школе,

2–3 часа выполняют домашнее задание, читают, злоупотребляют иногда просмотром телевизионных передач и в итоге большую часть дня проводят в бездействии или за компьютером.

Ограничение подвижности влияет на рост и развитие, на состояние здоровья и физическую дееспособность школьников. При этом ухудшается деятельность сердечно-сосудистой системы и органов дыхания, замедляется обмен веществ. Недостаток движений – один из факторов развития целого ряда хронических заболеваний внутренних органов и обмена веществ.

Движения – насущная потребность растущего организма. Исторически так сложилось, что ребенок развивается только тогда, когда он ведет подвижный образ жизни.

Что должны знать и чем могут помочь родители для улучшения физического развития своих детей?

Прежде всего, родителям следует взять под контроль гигиеническую утреннюю зарядку. Утро школьника должно начинаться, как всегда, с гимнастики. Тот, кто утром делает зарядку, обычно не жалуется на головную боль, вялость, недомогание. Досадно, что это простое и доступное средство оздоровления школьников используется не во всех семьях. Для каждого учащегося должно стать правилом: встал, проветрил комнату – и на зарядку! Упражнения для утренней гимнастики детям самим подбирать не следует, учитель физкультуры охотно посоветует, какие именно упражнения следует включить в зарядку. Необходимо следить за тем, чтобы ребенок делал зарядку ежедневно. Огромное воспитательное значение имеет личный пример родителей. Если родители сами делают утреннюю гимнастику, то и дети будут ею заниматься. После выполнения зарядки необходимо сделать закаливающие процедуры, обливание водой.

Велика роль родителей в организации и проведении подвижных игр детей и подростков. Родителям необходимо поддерживать постоянный контакт с учителем физкультуры, который, учитывая физические возможности детей, посоветует, как организовать с ними полезные подвижные игры.

Для осуществления задач физического воспитания в семье на первый план должны быть выдвинуты подвижные игры. Организацией их в семье лучше всего руководить родителям.

К играм детей нужно относиться не как к баловству, а как к полезному и необходимому занятию. Нередко приходится слышать родительские замечания: «Опять ты ничего не делаешь? Прыгаешь, как маленький!». Подвижные игры, игра во дворе – для подростков это также необходимые условия правильного физического развития. При организации досуга на свежем воздухе необходимо проводить игры, включающие бег на скорость, прыжки, метание мяча на дальность и в цель. Все эти игры требуют проявления силы, ловкости, быстроты реакции, сообразительности, воспитывают

чувство товарищества и коллективизма. Очень распространенным и любимым видом отдыха школьников являются лыжные прогулки. Эти виды физических упражнений оказывают положительное воздействие на органы дыхания и кровообращения, повышают сопротивляемость к простудным и другим заболеваниям. Организм детей крепнет и развивается. При совместных лыжных прогулках родителям следует заставлять подростка отрабатывать способы передвижения, подъем и спуск, повороты и торможение. Всему этому учат в школе, а дома ученик должен это повторять и совершенствовать.

Можно рекомендовать проводить игры, физкультминутки. Важно, чтобы в играх в выполнении физкультурных минуток участвовали сами родители: личный пример взрослых повышает интерес детей. Однако нельзя впадать в крайность: вмешиваться в их игровую деятельность, мешать им проявлять самостоятельность. Главное, чтобы дети принимали участие в игре добровольно. В ходе проведения игр следует контролировать физическую нагрузку. При нормальной нагрузке дыхание у детей учащается незначительно, лицо розовеет, но немного, движения координированы, сохраняется желание играть. Если ребенок вспотел, стал часто дышать, побледнел или сильно покраснел, значит, нагрузка повышена. Следует остановиться или переключиться на более спокойную игру.

Школьники 11–12-летнего возраста должны уметь плавать. Плавание является для детей интересным развлечением, приятным отдыхом и полезным физическим упражнением. Плавание, как ничто иное, гармонически развивает все мышцы, способствует совершенствованию сердечно-сосудистой системы и органов дыхания. При всякой возможности надо ходить с детьми на реку, купаться с ними и помогать осваиваться с водой, если они не умеют плавать.

Организовать правильное эффективное физическое воспитание в семье помогает режим дня. Четко организованный режим дня не только предупреждает утомление, но и способствует нормальному физическому развитию, укрепляет здоровье детей, дисциплинирует школьников. Распорядок дня детей во внешкольное время во многом зависит от родителей, поэтому родители должны быть знакомы со значением правильного режима дня и основами его организации. Для каждого ребенка должен быть свой распорядок, который зависит от возраста, индивидуальных особенностей детей, даже от распорядка дня родителей. Родителям следует помнить, что обязательно ежедневно должны выполняться такие основные компоненты распорядка дня, как время пробуждения и засыпания, длительность прогулок, время приема пищи. Родителям важно сформировать положительное отношение ребенка к выполнению режима дня. При этом следует помнить, что принуждение может вызвать внутреннее сопротивление, негативизм,

а в отдельных случаях – прямой отказ от соблюдения режима дня. Один из способов быстрого приучения ребенка к режиму – планирование деятельности на ближайшие день-два. В воскресные дни режим должен выполняться так же строго, как и в будние, особенно в отношении сна, еды, занятий физическими упражнениями.

Правильное физическое воспитание детей предполагает постоянное заботливое отношение родителей к вопросам здорового быта детей в семье. Быт семьи зависит от многих причин – поэтому не всегда его можно ввести в одинаковые, раз и навсегда указанные рамки. Однако понимание того, что является наиболее существенным для воспитания здорового, разносторонне физически развитого ребенка, часто позволяет должным образом наладить физическое воспитание детей в самых различных условиях семейной жизни. Там, где нет этого понимания, не помогают и хорошие условия!

Основными условиями здорового быта в семье являются: чистота, разумный твердо установленный режим, систематическое закаливание, правильная организация игр и физических упражнений детей в семейном быту.

В домашних условиях совершенно обязательно, чтобы дети достаточное время и в удобном месте (преимущественно на воздухе) занимались подвижными играми, простейшими спортивными развлечениями и, конечно, ежедневной утренней гимнастикой. Надо руководить занятиями детей, построенными на движениях, направлять интересы детей на доступные, полезные для разностороннего их физического развития игры и упражнения. Совместные игры, спортивные упражнения детей во дворе, на улице обязательно требуют родительского надзора. Не допускайте, чтобы дети занимались играми, гимнастикой, спортом подолгу без отдыха, особенно в тех случаях, когда по характеру занятий им приходится долго бегать, прыгать, затрачивать много усилий. Хорошее физическое состояние благотворно отражается на умственном труде, помогает лучше учиться. Здоровые, закаленные, хорошо физически развитые дети более работоспособны, меньше устают и легче преодолевают трудности.

Помните: физкультура ценна разнообразием. Особенно для подростков. Если вы будете заставлять их 3 раза в неделю только бегать, это им быстро наскучит. И никаких радостных семейных марафонов у вас не получится. Чаще меняйте содержание занятий. Сегодня, например, вы – бегуны, завтра – лыжники, послезавтра – пловцы, а в выходной – туристы. И не забывайте про игры: на лыжной прогулке, на пробежке, на пляже, в походе.

Некоторые родители стремятся добиться освобождения своих детей от уроков физкультуры. Делать этого не следует, физические упражнения необходимы и полезны всем детям, и особенно ослабленным, детям с отклонениями в состоянии здоровья. Родителям нужно интересоваться в школе,

какие задания по выполнению физических упражнений получает их ребенок, и следить, чтобы он обязательно выполнял их. Следует отвести для них определенное время и место. Например, спортивные упражнения можно совмещать с прогулками. Гимнастические упражнения включаются в виде дополнения к утренней зарядке или же в физкультминутки между приготовлениями уроков.

Родителям необходимо активно участвовать в физическом воспитании своих детей, быть в курсе их достижений в области физического развития. В настоящее время не все родители, к сожалению, уделяют достаточное внимание совершенствованию физических качеств и возможностей своих детей.

### **Литература**

1. Родителям о физическом воспитании детей / Под ред. В.Г. Яковлева. – М.: «Физкультура и спорт».
2. Физкультура в школе. – № 3. – 2000. – М.: «Школе-Пресс». – С. 28–30.
3. Чекалкин А.В., Милюевская И.Л. Береги здоровье смолоду. – М., 1988.