

РОЛЬ СЕМЬИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ДЕТЕЙ

Л.В. Володькова
(УО «МГУ им. А.А. Кулешова»)

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 красивую осанку, правильное телосложение. При занятиях играми и физическими упражнениями дети проявляют активность, инициативу, решительность, настойчивость, преодолевают доступные их силам препятствия.

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

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.

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 головную боль, вялость, недомогание. Огромное воспитательное значение имеет личный пример родителей. Если родители сами делают утреннюю гимнастику, то и дети будут ею заниматься. После выполнения зарядки необходимо проделать 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.

К играм детей нужно относиться не как к баловству, а как к полезному и необходимому занятию.

Правильно организованный режим дня не только предупреждает утомление, но и способствует нормальному физическому развитию, укрепляет здоровье детей, дисциплинирует школьников. 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.

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.

Надо руководить занятиями детей, построенными на движениях, направлять интересы детей на доступные, полезные для разностороннего их физического развития игры и упражнения. 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. 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 придется долго бегать, прыгать, затрачивать много усилий. Хорошее физическое состояние благотворно отражается на умственном труде, помогает лучше учиться. Здоровые, закаленные, хорошо фи-

зически развитые дети, более работоспособны, меньше устают и легче преодолевают трудности.

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 проследить, чтобы он обязательно выполнял их.

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

Литература

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