

Физическое воспитание детей в семье



Чрезвычайно актуальной продолжает оставаться проблема сохранения, укрепления здоровья и формирование потребности в здоровом образе жизни. В процессе занятий физической культурой и спортом воспитывается патриотизм, развивается чувство любви к Родине, преданности своему народу, чувство долга перед своей страной.

Всестороннее физическое воспитание детей осуществляется не только усилиями школы, но и семьи.

Именно семье принадлежит решающая роль в укреплении здоровья и закаливании организма, воспитании навыков личной гигиены в быту, формировании правильной осанки, укреплении и дальнейшем совершенствовании тех двигательных умений и навыков, с которыми дети знакомятся на уроках физической культуры. Именно в семье воспитываются привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями и правильному использованию воздуха, воды и солнца. Семья должна устанавливать распорядок дня ребенка, должна воспитывать уважение ко всему, что проводится школой во внеурочное время: гимнастика до уроков, организованное проведение перемен, организованные школьные завтраки, требования к одежде и обуви. Все это имеет непосредственное отношение к здоровью детей, их физическому воспитанию.

Для занятий на уроках физической культуры семья обеспечивает своих детей спортивным костюмом, инвентарем личного пользования. Во время приготовления уроков необходимо внимательно следить за осанкой детей, за правильным положением их тела во время чтения, письма. Родители должны уделять повседневное внимание осанке детей. Навыки правильной осанки, которые формируются в школе, должны закрепляться в семье. Все рекомендации учителя физической культуры, касающиеся осанки, должны неукоснительно выполняться в семье. В режиме дня детей необходимо уделять внимание

приготовлению ко сну. Семья должна всячески помогать школе и сама поощрять участие детей в организованных физкультурных и спортивных мероприятиях.

Неоценимый вклад в физическое воспитание детей внесет каждая семья, если вместе с детьми будет разумно использовать естественные факторы природы: солнечные, воздушные ванны, водные процедуры. Семья является первичной ячейкой системы воспитания и образования детей. Воспитательная роль семьи сейчас весьма велика. На родителей возлагается исключительная ответственность к формированию личности ребенка. Семье принадлежит значительная роль в обеспечении воспитания детей с гармоническим развитием физических и духовных сил.

Родителей всегда должны интересовать следующие вопросы:

– благоприятствуют ли занятия умственному развитию ребенка и как они отражаются на его нервной системе, не вызовут ли переутомление умственных сил?

– воспитывают ли они способность воспринимать красивое, получать эстетическое удовлетворение от учебы, труда, экскурсий?

– положительно ли влияют занятия физическими упражнениями на характер и поведение ребенка?

– какую роль играют виды физкультурно-оздоровительной деятельности в подготовке детей к труду, жизни?

– способствуют ли занятия физическими упражнениями укреплению здоровья ребенка и развитию его физических способностей?

В семье надо развивать и закреплять то, к чему приучаются дети в детском саду, школе. Родители должны способствовать педагогическому процессу, осуществляемому в условиях школы.

Велика роль примера родителей и старших членов семьи. Если родители регулярно занимаются физической культурой и спортом, соблюдают режим, правила гигиены и закаливания, то дети, глядя на старших, систематически будут делать утреннюю зарядку, ходить на каток, играть в игры, совершать пешие, лыжные прогулки, походы и т.д. Родители должны находить время для занятий с детьми, вникать в их интересы, помогать им советами, повседневно направлять их деятельность. Задача родителей заключается в том, чтобы в соответствии с правилами гигиены постоянно обеспечивать благоприятные условия для роста и развития неокрепшего организма ребенка и подростка.

Необходимо обращать внимание на чистоту мест, где занимаются, отдыхают и спят дети, на должную освещенность помещений и свежесть воздуха, а также на соответствие росту, силам детей и санитарным требованиям предметов домашнего обихода. Чистота помещений — одно из главных условий сохранения здоровья детей. Необходимо ежедневно убирать комнату. Не менее важно следить за чистотой одежды и обуви. Для разностороннего умственного и физического развития ребенка полезны наряду с игрушками, в которые спокойно играют дети за столом или на полу, на ковре, игрушки, с которыми ребята могут побегать, попрыгать, проделывать самые разнообразные движения.

Для развития физического воспитания детей, требуется индивидуальный и дифференцированный подход. Родители должны следить, чтобы в дни, свободные от учения в школе, дети больше были на воздухе, занимались подвижными играми, спортом. Подвижные игры — хороший активный отдых после длительной умственной деятельности. Однако подвижные игры и физические упражнения не должны переутомлять их. Во многих играх по ходу развития сюжета играющие совершают реальные и символические действия, недопустимые в обычной жизни. В игре ребенок никогда не устает. Ему радостно и комфортно. Она создает защитные механизмы, осуществляется мощная психоэмоциональная разрядка, в результате которой возникают положительные эмоции. Игры, эстафеты любят дети всех возрастов за эмоциональность, соревновательный характер, возможность проявить свои способности, умение преодолевать препятствия, а также находчивость, коллективизм, дружбу, взаимопомощь, волю, самообладание. Благодаря соблюдению установленных правил в игровой и соревновательной деятельности формируются нравственные качества, такие как взаимопомощь, взаимовыручка, выдержка, которые блокируют негативные черты характера.

Совместные с детьми прогулки в выходной день за город, в лес, посещение стадионов, музеев, театров, кино намного повышают воспитательное значение каждого из этих видов культурного досуга. В совместных занятиях укрепляется дружба детей и родителей, раскрываются пути к познанию характера и интересов, способностей ребят. Это поднимает авторитет родителей, укрепляет к ним доверие и любовь со стороны детей.

