

Бойчук Алексей Александрович,
учитель физической культуры
МБОУ «Уемская СШ»
Приморского района,
Архангельской области.

Физическое воспитание школьника в семье.

Все родители хотят видеть своих детей здоровыми, сильными, ловкими, стройными и выносливыми, хорошо успевающими в учебе. Всестороннее воспитание ребенка, развитие духовных и физических качеств и формирование его личности во многом зависят от родителей. Одной из важнейших задач семейного воспитания детей является забота о их здоровье и правильном физическом развитии. Эта задача должна осуществляться в самой тесной связи с умственным развитием ребенка, с его учебой в школе, так как умелое сочетание физических упражнений, умственного и физического труда только и может обеспечить гармоничное развитие. Физическое воспитание детей школьного возраста в семье включает в себя следующие мероприятия: строгое соблюдение гигиенического режима дня, систематическое закаливание и ежедневные занятия физическими упражнениями (утренняя гимнастика, подвижные игры, спорт и т. д.). Необходимым условием для роста и жизненной деятельности организма ребенка являются разнообразные движения, путем которых он познает окружающий мир, а это способствует развитию психики и формированию характера. Под влиянием физической нагрузки усиленно функционируют все органы и системы организма, что ведет к улучшению их работы и укрепляет здоровье ребенка. Различные физические упражнения благоприятно действуют на центральную нервную систему, на кору головного мозга, объединяющую, направляющую и регулирующую деятельность организма, служат хорошим активным отдыхом для школьников после умственной работы во время учёбы в школе и приготовления домашних заданий. Такой отдых успокаивает и укрепляет нервную систему, создаёт у детей бодрое, жизнерадостное настроение и значительно повышает работоспособность. Лучше всего занятия физкультурой проводить на открытом воздухе — в сквере, парке, во дворе дома, на физкультурной площадке, стадионе. При плохой погоде — дома в предварительно хорошо проветренном помещении. В домашних условиях необходимо иметь: скакалки, гимнастическую палку, гантели, резиновые амортизаторы, коврик для выполнения упражнений лёжа, резиновый мяч, обруч. Желательно иметь и некоторые тренажерные устройства и простейшие гимнастические комплексы. Лучшее время для занятий — утром после сна (зарядка), а затем днём через час после обеда или после приготовления уроков вечером, но не позже чем за 1,5–2 часа до сна. Ежедневные занятия физическими упражнениями должны проводиться дома самостоятельно или совместно с родителями, выбор упражнений должен быть таким, чтобы упражнения были доступны и достаточно эффективны.

Нельзя делать упражнения, которые сложны, малодоступны и совершенно незнакомы. Польза от выполняемых упражнений достигается только в том случае, если они выполняются правильно. Семейное физическое воспитание в наши дни можно осуществлять в следующих формах:

- совместные занятия утренней гигиенической гимнастикой (зарядкой);
- домашние физкультминутки в форме комплексов основной или силовой гимнастики, упражнений на гибкость, осанку и т. п.;
- закаливание детей в зависимости от их возраста и индивидуальных особенностей;
- обучение первоначальным двигательным и спортивным навыкам: плаванию, гребле, передвижению на лыжах, коньках, спортивным играм (футболу, волейболу, баскетболу, настольному теннису, бадминтону, лапте, городкам и т. п.), настольным играм (шахматам, шашкам и т. п.);
- занятия под руководством старших родственников элементами основной гимнастики, упражнениями атлетической гимнастики на домашних тренажерах и т. п.;
- организация выходных дней на природе, посвященных физкультурно-спортивным мероприятиям (катание на коньках, на лыжах, на лодке; на велосипеде; купание и плавание в открытом водоеме; туристические походы; спортивные игры за городом между семьями в футбол, волейбол, хоккей, баскетбол, лапту, городки и т. п.);
- походы с родителями на соревнования в качестве болельщиков;
- совместные просмотры по телевизору спортивных соревнований;
- обсуждение семьей итогов выступления сборных команд России на чемпионатах Европы, мира, Олимпийских играх.

Академик А. С. Белкин утверждает, что общение с родителями - главная потребность ребенка. С ребенком необходимо играть! С ребенком надо вместе заниматься физкультурой.

Участие родителей в закаливании, обучении физическим упражнениям своих детей, а также совместные с ними тренировочные занятия не только формируют у детей устойчивый интерес и влечение к занятиям физической культурой и спортом, но и совершенствуют их физическое развитие и физическую подготовку, способствуют расширению у родителей и детей общих интересов, укреплению внутрисемейных связей, установлению доброжелательных межличностных отношений, формированию добрых семейных традиций, улучшению нравственного климата в семье.

Пикники с физкультурно-спортивным уклоном - это не только способ реализации семейного физического воспитания и оздоровления детей, не только форма разумного, полезного и приятного досуга, это еще и экологическое воспитание, возможность общения с природой, познания своего края, знакомство с его растительным и животным миром, это дополнительная возможность развить эмоционально-эстетическую, познавательную, этическую, гуманистическую сферы личности ребенка. Совместные походы на стадион, каток, трек, бассейн и другие спортивные сооружения в качестве болельщиков, а также просмотры спортивных

соревнований по телевизору погружают ребенка в увлекательный мир спорта с его эстетикой человеческого тела в движении, эмоциональным накалом, азартом спортивной борьбы, способствуя тем самым вовлечению его в этот вид человеческой деятельности в качестве активного участника, а присутствие родителей с их авторитетом усиливает данное воздействие. Все перечисленные выше сферы личности ребенка (эмоционально-эстетическая, познавательная, этическая, гуманистическая) также испытывают нагрузку. Результат же во многом зависит от окружающих взрослых, в первую очередь - от родителей. Речь идет о их поведении, форме, содержании комментариев и т. д. Семейные просмотры спортивных передач по телевизору и их обсуждения могут способствовать закладыванию основ гражданского, патриотического, интернационального и поликультурного воспитания, особенно если приходится «болеть» за сборную команду России. Чувство сопричастности к успехам или поражениям своей страны, гордости за свой народ должно сочетаться с уважением к соперникам, представителям других рас, национальностей и культур. Корректные комментарии взрослых по следам выступлений наших спортсменов могут способствовать воспитанию истинного патриота своей страны, уважающего свой народ, но в то же время — человека планеты Земля, на которой люди должны жить в дружбе, добрососедстве, согласии, т. е. так, как это заложено в традициях большинства народов мира. Участие родителей в физическом воспитании детей может выражаться в разных формах. Так, совместные игры взрослых с детьми в футбол, волейбол, баскетбол, настольный теннис и т. п., с одной стороны повысят у детей престиж собственной деятельности, а с другой — поднимут авторитет родителей в глазах своих детей. Но для этого сами родители должны по своей физической подготовленности и двигательным умениям и навыкам хотя бы минимально соответствовать уровню тех игр (соревнований), в которых они участвуют. Если этого нет, можно выступить в качестве судьи, что также является хорошей традицией. Для возрождения традиций семейного физического воспитания необходимы не только минимальная физическая подготовка, но в еще большей степени — физкультурное образование самих родителей, предполагающее набор знаний об особенностях функционирования детского организма и возможностях использования средств физической культуры с целью рационального воздействия на него. Если у родителей не сформировался определенный минимум физкультурной образованности во время обучения в школе, вузе, если они не занимались в этом аспекте самообразованием, можно обратиться к специалистам, работающим в образовательных учреждениях. Приобщение учащихся к физической культуре — важное слагаемое в формировании здорового образа жизни. Наряду с широким развитием и дальнейшим совершенствованием организованных форм занятий физической культурой, решающее значение имеют самостоятельные занятия физическими упражнениями. В домашних условиях самостоятельные занятия детей играми и упражнениями занимают большое место. Для самостоятельных занятий в режиме дня учащихся отводится до 2,5–3,5 часов ежедневно.

Основными задачами физкультурно-оздоровительной деятельности учащихся являются:

- Укрепление здоровья, коррекция недостатков телосложения, повышение функциональных возможностей организма.

- Развитие двигательных качеств: быстроты, гибкости, силы, выносливости, скоростно-силовых и координационных.

- Воспитание инициативности, самостоятельности, формирование адекватной оценки собственных физических возможностей.

- Воспитание привычек здорового образа жизни, привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время, организация активного отдыха и досуга.

- Воспитание психических морально-волевых качеств и свойств личности, самосовершенствование и саморегуляция физических и психических состояний.

Литература:

1. Гужаловский А. А. Физическая культура в режиме дня учащихся. Минск, 1986г-237стр.

2. Гуреев Н. В. Активный отдых. Москва, 1991–135стр.

3. Новиков Ю. В. Здоровый образ жизни. Москва, 1987–240стр.

4. Орлов А. П. Гимнастика. Физкультура и спорт. Москва 1995–114стр.

5. Орпехин Ю. А. Здоровье через физическую культуру. Москва, 1990–339стр.

Памятка для родителей

«Как организовать физическое воспитание школьника в семье».

1. Занятия утренней гимнастикой.
2. Закаливание детей.
3. Обучение первоначальным двигательным и спортивным навыкам: (плаванию, передвижению на лыжах, коньках)
4. Обучение спортивным играм (футболу, волейболу, баскетболу, настольному теннису и др.)
5. Обучение настольным играм (шахматам, шашкам и др.);
6. Организация выходных дней на природе, туристические походы, экскурсии.
7. Посещение с детьми соревнований в качестве болельщиков.
8. Совместные просмотры по телевизору спортивных соревнований и обсуждение семьей итогов выступления.
9. Приобретите спортивное снаряжение: скакалки, гимнастические палки, гантели, тренажёры и пр.