



УДК 796

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В СЕМЬЕ**Мишуткина Ирина Васильевна**

студент

Костромина Ольга Владимировна

доцент кафедры ФВиС

Самарский государственный технический университет, г. Самара

Аннотация. Физическое воспитание – это процесс, направленный на развитие опорно-двигательного аппарата и укрепления здоровья. Правильно организованная физическая подготовка способствует личностного становлению с приобретением важных качеств: настойчивости, самостоятельности, упорству, целеустремленности. При этом, совместные занятия физическими упражнениями родителей с ребенком являются источником радости обогащения и оздоровления семейной жизни. Следовательно, родителям необходимо систематически заниматься физической культурой с детьми, помогать им приобрести двигательный опыт, развивают ловкость, быстроту, динамическую силу, вырабатывают смелость.

Ключевые слова: физическая культура, воспитание, виды спорта.

Введение

Нужно всегда помнить, что здоровье – великое благо и достояние всего общества. Недаром народная мудрость гласит: «Здоровье – всему голова!»

Одним из важных аспектов оздоровительной массовой физкультуры являются самостоятельные занятия в домашних условиях, в семейной обстановке, направленные на обеспечение активного отдыха, оздоровление, закаливание.

Физическая активность является одним из самых могучих средств предупреждения заболеваний, укрепления защитных сил организма, повышения работоспособности и выносливости. Ни одно лекарство не дает такой прекрасной возможности нейтрализовать вредные последствия нервных перегрузок и гиподинамии, какую дает физическая культура.

Семья – это коллектив единомышленников. Все члены семьи должны неуклонно соблюдать правила, от которых зависит их здоровье. Нужно всегда помнить, что главное в занятиях физической культурой, спортом – систематичность и регулярность. Эти занятия должны стать органической частью повседневной жизни и быта каждой современной семьи.

Занятие совместным спортом



1. Велоспорт

Тенденция заменять личный и общественный транспорт на велосипеды расширяется, и это действительно радует. Сейчас во многих семьях есть по несколько велосипедов, что позволяет совершать велопрогулки при любой удобной возможности. А если велосипедов у вас нет, обратите внимание на прокатные сервисы.

2. Бег

Это очень простое спортивное занятие, а также хорошая аэробная нагрузка, которая тонизирует мышцы. Регулярные занятия бегом всей семьей ускоряют обмен веществ, помогают похудеть, укрепляют иммунитет и делают вас выносливыми. Такой спорт сближает, мотивирует достичь поставленных целей, улучшает работу мозга и дарит спокойный сон.

3. Спортивная ходьба

Если в спортивной семье есть дети или родственники пожилого возраста, то альтернативным бегу видом тренировки может стать спортивная ходьба. В отличие от бега ходьба не создает сильной ударной нагрузки на коленные суставы и межпозвоночные диски, и при этом, так же, как и бег, улучшает кровоток в мышцах и активизирует обмен веществ. Кроме того, во время занятий ходьбой легче дозировать и контролировать общую нагрузку. Ходить можно как на открытом воздухе (на стадионе, в парке, в сквере, в лесу), так и в помещении (в спортзале, дома).

4. Бадминтон

Бадминтон — это игра и спорт одновременно. Основное преимущество в том, что он не требует специальной подготовки от ребенка и взрослых членов семьи. Нет необходимости даже идти в парк, ведь в бадминтон можно просто поиграть во дворе своего дома.

Благодаря этой подвижной игре вся семья получит удовольствие, а ребенок дополнительно натренирует свою реакцию, следя за траекторией воланчика. А еще игра в бадминтон развивает мышечный корсет и служит хорошей общей физической нагрузкой для тела.

Режим дня

Режим дня — это четкий распорядок жизни в течение суток, предусматривающий чередование бодрствования и сна, а также рациональную организацию различных видов деятельности. Правильный, соответствующий возрастным возможностям ребенка режим укрепляет здоровье, обеспечивает работоспособность, успешное осуществление разнообразной деятельности, предохраняет от переутомления.

Следует соблюдать и выполнять:

- Тщательный гигиенический уход
- Полное удовлетворение органических потребностей детей



- Формирование культурно-гигиенических навыков
- Учет индивидуальных особенностей ребенка
- Спокойный, доброжелательный тон обращения
- Эмоциональное общение в ходе выполнения режимных процессов

Закаливание в семье

Обязательным элементом физического воспитания в семье, имеющим большое значение для укрепления здоровья, повышения работоспособности и сопротивляемости инфекции, является закаливание.

Сущность закаливания заключается в тренировке терморегуляторного аппарата, в развитии защитных реакций, снижающих чувствительность организма к вредному действию раздражителей внешней среды. В результате закаливания повышается устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям различных погодных факторов, таких как холод, жара, сырость и других, которые плохо влияют на работоспособность и могут привести к заболеваниям

Все виды закаливания обладают общим благоприятным воздействием на организм, улучшают деятельность всех его систем и органов. Процесс закаливания является специфичным, то есть холодовые процедуры повышают устойчивость к холоду, воздействие высоких температур – к жаре.

При применении **закаливающих водных процедур** вполне достаточно добиться хорошей кожной реакции. После любой водной процедуры необходимо тщательно вытереться. Лучшее время для водных процедур – окончание утренней гимнастики. Они способствуют переходу организма в активное состояние и создают бодрое настроение.

Холодовые процедуры перед сном не рекомендуются, так как вызывают излишнее возбуждение нервной системы, ухудшают сон.

Систематическое воспитание устойчивости к холоду следует начинать в летний период. Причина в том, что летом происходит пассивное закаливание организма за счет, главным образом, малой теплоизоляции «пакета» одежды. Низкая устойчивость организма к холоду в зимне-весенний период объясняется более длительным пребыванием в помещении, а это «нарушает» физиологические механизмы терморегуляции.

Закаливание солнцем производится посредством солнечных ванн, точнее, воздушно-солнечных, так как при этом на организм действуют оба этих фактора. В умеренных дозах солнечные лучи положительно влияют на обменные процессы, благоприятно воздействуют на развитие детского организма, улучшают дыхание и кровообращение, повышают работоспособность. Помимо этого, солнечные ванны способствуют и выработке тепловой выносливости.



Начинают закаливание солнечными лучами с сеансов продолжительностью 5-10 минут в день, ежедневно увеличивая их на 5-10 минут и доводя общую длительность процедуры до 2-3 часов. Обязательна периодическая смена положения тела и перерывы в приеме солнечных ванн каждый час на 10-15 минут.

Прием солнечных ванн абсолютно противопоказан при выраженной гипертонической болезни, при органических заболеваниях центральной нервной системы, нарушениях мозгового кровообращения, атеро- и кардиосклерозе.

Закаливающие процедуры могут применяться как в состоянии покоя, так и в сочетании с физическими упражнениями. Об эффективности занятий физическими упражнениями на открытом воздухе свидетельствуют многочисленные исследования: улучшается функциональное состояние терморегуляторного аппарата, повышается закаленность организма, что, в конечном счете, приводит к снижению заболеваемости инфекционными болезнями.

Воздушные ванны наиболее «нежны» и безопасны в арсенале средств для закаливания. С них рекомендуется начинать систематическое проведение закаливающих процедур в семье. Положительное влияние воздушных ванн зависит от температуры, влажности воздуха, подвижности, чистоты и ионизации атмосферы. Если занятия физической культурой проводятся круглогодично на открытом воздухе, то нет необходимости в специальном приеме воздушных ванн. При проведении же занятий в закрытых помещениях квартир целесообразно дополнительное пребывание на открытом воздухе.

Заключение

Таким образом, роль семьи в физическом воспитании и развитии ребенка нельзя недооценивать. Главная особенность семейного воспитания - особый эмоциональный микроклимат, благодаря которому у ребёнка формируется отношение к себе, влияние на ценностные ориентации, мировоззрение ребёнка в целом, его поведение в разных сферах общественной жизни; именно родители, их личностные качества во многом определяют результативность в физическом воспитании и развитии ребенка в семье.

Способность человека к разносторонней двигательной деятельности обеспечивается гармоничным развитием всех физических качеств - силы, выносливости, ловкости и быстроты. Особенно следует сказать о выносливости. Приучая школьников преодолевать неуверенность, страх, усталость, болевые ощущения, мы тем самым воспитываем у них не только физические, но и моральные качества; формирование жизненно важных двигательных умений и навыков.

Список литературы:

1. Давыдова О.И., Богославец Л.Г., Майер А.А. Работа с родителями в детском саду // М.: ТЦ Сфера, 2008.



2. Доронова Т.Н. Основные направления работы ДОУ по повышению психолого-педагогической культуры родителей // Дошкольное воспитание. 2009.
3. Исаев, Е.Н. Шиянов; Под ред. В.А. Сластенина. - М.: Издательский центр "Академия", 2002. - 576 с.
4. Ковалев Л.Н. "Спорт в семейном воспитании детей", 2010 г.
5. Станкин М.И. Психолого-педагогические основы физического воспитания. - М., 1998.